DR. JOHN GRAY

AUTORUL CELEBREI CĂRȚI
BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE,
Femeile sunt de pe Venus...

MARTE *și* *Venus* la locul de muncă

Ghid practic pentru îmbunătățirea comunicării și obținerea rezultatelor la locul de muncă

EditurA VremeA

DR. JOHN GRAY

AUTORUL CELEBREI CĂRȚI

BĂRBAȚII SUNT DE PE MARTE,
Femeile sunt de pe Venus...

Această carte nu se vrea a fi o analiză teoretică a diferențelor psihologice între bărbați și femei, ci un ghid practic al succesului în afaceri prin îmbunătățirea comunicării și a cooperării între sexe.
Astfel se obțin rezultate mai bune, fără a depune efort în plus. Fie că sunteți în căutarea unei slujbe mai bune, fie că doriți doar să îmbunătățiți performanțele voastre la actualul loc de muncă, acest manual vă va oferi instrumentele necesare călătoriei spre succes.
Tehnicile pe care le folosesc în această carte au fost dezvoltate în urma experienței personale în consultanță, consiliere sau managementul stresului și al conflictelor, experiență pe care am acumulat-o în cei treizeci de ani de practică în diverse companii din întreaga lume.
Am dovada că ideile expuse aici funcționează în orice companie, indiferent de dimensiunile ei.
Conștientizând diferențele și punctele noastre tari, vom fi în posesia unor instrumente care vor îmbunătăți comunicarea, lucrul în echipă și cooperarea la toate nivelurile unei companii. Toată lumea ar avea doar de câștigat de pe urma relațiilor bazate pe respect și încredere între cele două sexe.

JOHN GRAY

ISBN 973-645-213-1
978-973-645-213-0

9 789736 452130

John Gray
•
Mars and Venus in the Workplace
HarperCollins Publishers, 2002

Coperta de Silvia Colfescu

DR. JOHN GRAY

MARTE şi Venus la locul de muncă

TRADUCERE DE
SORANA MUNTEANU

Un ghid practic pentru îmbunătăţirea comunicării şi obţinerea rezultatelor la locul de muncă

EDITURA VREMEA
BUCUREŞTI
2006

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

GRAY, JOHN
Marte şi Venus la locul de muncă :
ghid practic pentru îmbunătățirea comunicării şi obținerea rezultatelor la locul de muncă /
John Gray; trad.: Sorana Munteanu. - Bucureşti :
Vremea, 2006
ISBN (10) 973-645-213-1;
ISBN (13) 978-973-645-213-0

I. Munteanu, Sorana (trad.)

316.643.3

Dedic această carte soției mele, Bonnie Gray,
cu toată dragostea şi tandrețea mea. Afecțiunea,
sensibilitatea, înțelepciunea şi devotamentul ei
m-au încurajat să dau tot ce e mai bun în mine
şi să împărtăşesc şi altora lucrurile pe care
le-am învățat împreună.

Mulțumiri

Îi mulțumesc soției mele, Bonnie, pentru că a fost alături de mine în călătoria scrierii acestei cărți. Ca parteneră, mi-a fost un izvor nesecat de rațiune și inspirație. Îi sunt recunoscător că m-a ajutat să-mi dezvolt capacitatea de înțelegere și abilitatea de a onora punctul de vedere feminin.

Le mulțumesc celor trei fiice ale noastre, Shannon, Juliet și Lauren, pentru dragostea și sprijinul lor nețărmurite. A le fi tată este un continuu sentiment de împlinire.

Mulțumesc editorilor mei, Diane Reverand și Meaghan Dowling de la HarperCollins, pentru sfaturi și pricepere. Mulțumesc, de asemenea, publicistului meu, Leslie Cohen; lui Matthew Guma, pentru sprijinul editorial; lui Carrie Kania și lui Rick Harris de la HarperAudio; și întregii echipe de la HarperCollins.

Îi sunt recunoscător Lindei Michaels, agentul meu internațional, pentru publicarea cărților mele în peste cincizeci de limbi. Mulțumesc lui Monique Mallory de la New Agency pentru competența cu care reușește să îmi organizeze încărcatul meu program media.

Mulțumesc echipei mele: Rosie Lynch, Michael Najarian, Donna Dorion și Jeff Owens pentru sprijinul lor însemnat și munca de neprețuit în organizarea seminariilor, conferințelor și angajamentelor mele.

Le sunt recunoscător prietenilor mei nenumărați și familiei mele pentru sprijinul acordat și pentru sugestiile lor prețioase: Robert Gray, Virginia Gray, Darren și Jackie Stephens, Clifford McGuire, Renee Swisko, Robert și Karen Josephson, Jon Carson, Pat Love, Helen Drake, Ian și Ellen Coren, Martin și Josie Brown, Malcolm Johns, Richard Levy, Chuck Gray, Ronda Coallier, Mirra Rose, Lee Shapiro, Billy și Robin Clayton, Alex Stephens și Franklin și Adriana Levinson.

Mulțumesc consilierilor mei pentru asistența pe care mi-au oferit-o în scrierea acestei cărți: Bart și Merril Berens, Darren și Jackie Stevens, Joyce Dolberg Rowe, Brad Rowe, Greg Galati, Nancy Stokes, Bob Schwarz, Gerald și Joyce Oncken, Debra Burrell, Melodie Tucker, Wendy Allison, MJ Fibus, Linda Grande, Edward Shea, Margaret Johnson, Margie Thomas, Lynne Feingold, Elaine Braff, Janice Hoffman, Phyllis Lane și Mitzi Gold. Experiența și feedback-ul lor din cadrul seminariilor *Marte și Venus la locul de muncă* au avut o contribuție substanțială în desăvârșirea acestei cărți. Le mulțumesc deopotrivă participanților nenumăratelor workshop-uri din toată lumea, care mi-au împărtășit poveștile lor și m-au încurajat în scrierea acestei cărți.

Mulțumesc părinților mei, Virginia și David Gray, pentru toată dragostea și sprijinul lor. Deși nu mai sunt printre noi, dragostea lor continuă să mă protejeze și să mă susțină. Mulțumesc lui Lucile Brixey, care îmi este ca o a doua mamă.

Cuprins

Introducere

Acum douăzeci de ani, pe când puneam la punct teoriile pe care aveam să le folosesc în *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, am fost uimit de cât de bine se potrivesc aceste idei mediului profesional. În câteva luni am evoluat de la un psiholog de duzină la unul de succes. Totul s-a datorat unei mici adaptări a comportamentului meu față de clienți. Am încetat să le mai dau soluții rapide femeilor şi am început să le ascult mai mult şi să le pun întrebări suplimentare. Foarte simplu. Mi-am înfrânat impulsul de a le oferi, întotdeauna, o rezolvare şi astfel clientela feminină a devenit predominantă.

Le-am întrebat pe clientele mai noi cum au auzit de mine. Răspunsul a fost oarecum acelaşi; toate auziseră de la o prietenă că sunt mai atent şi că mă interesează într-adevăr problemele pacienților mei. Nu mi-a venit să cred că o atât de mică schimbare în modul în care comunicam a putut avea asemenea rezultate.

Ironia este că întotdeauna am fost atent şi întotdeauna mi-a păsat de ceilalți. Singura diferență este că înainte demonstram acest lucru oferind soluții rapide. În timp ce clienții mei au apreciat acest stil foarte mult, clientele nu erau foarte mulțumite. Astfel, am început să ascult mai mult şi să acord mai mult timp explorării şi înțelegerii problemelor lor. Având aceste informații, am dezvoltat un sistem diferențiat de terapie pentru bărbați şi pentru femei.

În *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*, am tratat mai mult relațiile personale de tip erotic dintre bărbați și femei, dar mulți dintre ei mi-au spus că, urmându-mi sfaturile, au putut îmbunătăți și comunicarea la locul de muncă. Toată lumea vorbea despre beneficiile înțelegerii diferențelor.

Ca răspuns la multele solicitări pentru mai multe informații, m-am decis să scriu această carte în care am adaptat și aplicat principalele idei din *Bărbații sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus*. Deși diferențele dintre noi nu sunt atât de evidente în domeniul profesional, ele sunt adeseori înțelese greșit. Într-o lume în care se încearcă ascunderea sentimentelor, capacitatea de a anticipa gândurile, dorințele și nevoile celorlalți este un avantaj de necontestat.

Deși diferențele dintre noi nu sunt atât de evidente în domeniul profesional, ele sunt adeseori înțelese greșit.

Informațiile din *Marte și Venus la locul de muncă* sunt general valabile. Pot fi aplicate la orice nivel al companiei, de la președinte, directori executivi, manageri, la consultanți, asistenți și secretari.

În ciuda unei bune organizări și a complexității ierarhiilor, departamentelor, diviziunilor și altor structuri ale unei companii, succesul ei e condiționat de buna comunicare între bărbați și femei. În orice domeniu de activitate al unei firme, capacitatea de înțelegere reciprocă între cele două sexe determină eficiența individuală, dar și cea a întregii companii.

Dacă pricepi modurile diferite de comunicare ale bărbaților și femeilor, vei putea face micile schimbări de care este nevoie ca să câștigi respectul și susținerea colegilor și îți vei putea mări flexibilitatea. Vei putea să respecți regu-

lile și valorile bărbaților și femeilor și vei putea să-ți adaptezi comportamentul în funcție de împrejurări.

Succesul vine odată cu capacitatea de a te adapta împrejurărilor.

La locul de muncă suntem adesea atât de diferiți, încât părem a veni de pe planete diferite. Bărbații sunt de pe Marte și femeile de pe Venus. Dacă înțelegem diferențele dintre noi putem să ne alăturăm în armonie în loc să ne ciocnim.

Putem crea o atmosferă de colaborare și cooperare, în locul uneia tensionate, sporindu-ne astfel eficiența în spațiul de lucru, încrederea și respectul reciproc.

Adeseori, bărbații nu recunosc valoarea pe care o aduc femeile la locul de muncă, iar femeile nu au încredere în ajutorul pe care-l pot obține de la marțieni. Dacă vor înțelege diferențele dintre ei, bărbații și femeile de la orice nivel al ierarhiei profesionale vor reuși să aprecieze valorile celuilalt sex. Având aceste informații, oricine poate să facă unele mici schimbări de comportament ca să devină mai respectuos și să primească sprijinul și recunoașterea de care are nevoie.

La locul de muncă aruncăm foarte des vina pe ceilalți, pentru că nu avem nici o idee cum am provocat și cum putem să rezolvăm propriile probleme. Trebuie să observăm atent modurile în care blocăm, inconștient, cooperarea și comunicarea cu colegii noștri.

Crearea succesului

Oamenii de succes au capacitatea de a-și exprima laturi diferite ale personalității, în concordanță cu obiectivul pe

care-l au de îndeplinit. De exemplu, diferența dintre un actor bun și unul mediocru constă în capacitatea fiecăruia de a transmite cât mai verosimil sentimentele impuse de rol. El scoate la iveală trăsăturile propriei personalități, care pot fi suprapuse personajului interpretat. Tot așa, reușita profesională implică abilitatea de a juca bine un întreg repertoriu de roluri. Dacă vei conștientiza diferențele dintre sexe, vei putea trece mult mai ușor de la o reacție bazată pe instinct la una potrivită împrejurărilor și vei avea cu atât mai mult succes cu cât vei ști să te adaptezi nevoilor celorlalți.

Conștientizarea diferențelor între sexe face posibilă trecerea de la o reacție instinctivă la una adecvată împrejurărilor.

La locul de muncă fiecare situație are nevoie de o rezolvare specifică. Ceea ce se cuvine a fi făcut într-o anumită împrejurare, nu se cuvine, în mod necesar, a fi făcut și într-o alta.

Este naiv și riscant să credem că putem să ne exprimăm întreaga personalitate în orice moment. Evident, putem să fim noi înșine în situații mai puțin oficiale, dar, în celelalte, cenzura și autocontrolul sunt necesare pentru crearea unei imagini pozitive. Divele pot spune „Așa sunt și n-am de gând să mă schimb", dar un adevărat profesionist se întreabă „Cum pot să-mi fac datoria mai bine?", asumându-și apoi rolul cel mai potrivit. Adevărul este că toți avem în noi un mic Marte sau o mică Venus și, dacă suntem conștienți de ceea ce ni se cere, putem să ne comportăm în consecință. Pentru a avea succes la serviciu trebuie să îndeplinim sarcinile, dar și să facem tot posibilul ca nevoile noastre să fie satisfăcute și în afara locului de muncă.

A. B. C.-ul supraviețuirii

Glumele cu caracter sexual sau discuțiile despre sport nu sunt inoportune într-o pauză, în compania colegilor, dar dacă sunt și femei de față, ar putea fi deranjante. La fel, acestea din urmă ar trebui să evite să discute în prezența colegilor de serviciu despre temerile lor sau despre viața personală.

Evident, aceste două exemple par caricaturale, dar au meritul de a evidenția unele surse de conflict între sexe. Fiind noi înșine, riscăm să ofensăm, să dăm naștere unor frustrări sau să-i excludem pe unii dintre colegii noștri, printr-un comportament care e, totuși, acceptabil pe planeta noastră.

Fără o prealabilă inițiere în tehnicile de supraviețuire pe Marte și Venus, capacitatea de interacțiune și de lucru în echipă cu un reprezentant al sexului opus e greu de dezvoltat.

Să nu vă așteptați să găsiți în această carte rețete. Nu există o regulă generală pentru o comportare potrivită. În funcție de situație, un bărbat trebuie sau nu să se abțină să facă anumite remarci față de o femeie și viceversa. A acționa în funcție de împrejurări presupune intuiție, tact, flexibilitate și înțelepciune, calități ce pot fi dezvoltate o dată cu conștientizarea diferențelor dintre sexe. Respectul egal pentru bărbați și femei ne face ca, în cazul unei greșeli personale, să depășim foarte repede stadiul acuzațiilor, și să ne concentrăm asupra lecțiilor învățate din eroarea respectivă. Astfel putem deveni și noi, la rândul nostru, mai toleranți cu ceilalți.

Sheryl, care e foarte cunoscută ca DJ, descrie atmosfera de la locul ei de muncă. Ea vorbește despre Jack, un extraordinar manager, cu care poate discuta liber despre

sentimentele ei sau despre viața ei privată. Jack a învățat să asculte cu respect povestirile ei, câștigându-i astfel încrederea și loialitatea.

Un alt exemplu este cel al lui Tom, contabil într-un cabinet de avocatură. El o consideră pe șefa lui, Karen, o femeie deosebită datorită capacității acesteia de a întreține o discuție despre sport și de a gusta glumele cu tentă sexuală.

Abilitatea lui Karen de a reacționa ca un bărbat și cea a lui Jack de a asculta și răspunde ca o femeie sunt avantaje neîndoielnice ale celor doi.

Evident, nu toată lumea dispune de o astfel de flexibilitate, dar, din fericire, aceasta nu e singura calitate de care e nevoie pentru a avea succes. De cele mai multe ori, e de ajuns să recunoaștem și să respectăm diferențele dintre sexe.

Cum trebuie citită această carte

Pentru majoritatea oamenilor, ideile dezvoltate de această carte sunt o incursiune necesară în modul de gândire și reacție al sexului opus.

În conferințe am observat că unii participanți înțelegeau foarte bine cele spuse de mine, în timp ce alții extrăgeau doar părțile care se potriveau structurii lor psihice.

În acest mod trebuie abordată și această carte. Puteți să o considerați un fel de bufet suedez, din care să alegeți, însă, doar ideile și informațiile care vă sunt utile.

Pe parcursul cărții veți descoperi numeroase diferențe între Marte și Venus, dar ele nu sunt foarte strict delimitate și nici general valabile.

Fiecare individ este unic, iar această carte nu face decât să prezinte niște repere pentru a înțelege acest lucru, pentru a evita nașterea unor frustrări, griji și dezamăgiri. O reală conștientizare a particularităților fiecăruia ne permite să acționăm în cunoștință de cauză pentru a obține rezultatele dorite.

În loc să reacționăm violent atunci când cineva nu îndeplinește așteptările noastre, ar trebui să realizăm că, la locul de muncă, bărbații și femeile au valori și sensibilități diferite. Dacă reușim să nu călcăm pe nimeni pe bătături, zilele noastre la serviciu vor fi mult mai ușoare și productive.

Fiecare persoană este un ansamblu de caracteristici feminine și masculine. Scopul acestei cărți nu este de a schimba proporțiile acestui amestec, ci de a te ajuta să înțelegi cum să comunici și cum să câștigi respectul și susținerea celorlalți.

Fiecare persoană este un ansamblu de caracteristici feminine și masculine.

Dacă rețineți măcar o singură informație nouă din această carte, aceasta poate duce la schimbarea modului de relaționare cu colegii de serviciu.

Ghid practic al succesului

Această carte nu se vrea a fi o analiză teoretică a diferențelor psihologice între bărbați și femei, ci un ghid practic al succesului în afaceri prin îmbunătățirea comunicării și a cooperării între sexe. Astfel se obțin rezultate mai bune, fără a depune efort în plus.

Fie că sunteți în căutarea unei slujbe mai bune, fie că doriți doar să îmbunătățiți performanțele voastre la ac-

tualul loc de muncă, acest manual vă va oferi instrumentele necesare călătoriei spre succes.

Tehnicile pe care le folosesc în această carte au fost dezvoltate în urma experienței personale în consultanță, consiliere sau managementul stresului și al conflictelor, experiență pe care am acumulat-o în cei treizeci de ani de practică în diverse companii din întreaga lume.

Am dovada că ideile expuse aici funcționează în orice companie, indiferent de dimensiunile ei. O dată cu conștientizarea diferențelor și a punctelor noastre tari, suntem în posesia unor instrumente care vor îmbunătăți comunicarea, lucrul în echipă și cooperarea la toate nivelurile unei companii. Toată lumea ar avea doar de câștigat de pe urma relațiilor bazate pe respect și încredere între cele două sexe.

Lucrul în echipă este mai eficient dacă fiecare dintre noi e conștient de punctele sale tari.

Această carte va fi pe placul bărbaților pentru că e plină de informații care duc la o mai bună înțelegere a femeilor și la construirea unei relații bazate pe încredere cu acestea, indiferent de poziția pe care o ocupă în firmă.

Influența unui bărbat va crește foarte mult dacă el este perceput de femeie ca individ de încredere, pe care se poate baza și căruia îi pasă de cei din jur. La urma urmei, puterea la serviciu înseamnă, de fapt, imaginea percepută a puterii. Este un joc subtil între imagine și percepție, între imaginea pe care o creezi și modul în care ea este percepută de ceilalți.

Poți fi o persoană foarte competentă, dar dacă nu ești văzut astfel, e posibil să nu ți se dea ocazia să demonstrezi de ce ești în stare.

Dacă ceilalți nu te percep ca pe o persoană competentă, e posibil să nu ai ocazia să-ți demonstrezi abilitățile.

Pentru unele femei, unele pasaje din carte vor părea ca o gură de aer curat. Lucrurile care înainte păreau nedrepte vor începe să capete sens, și aceste femei vor ști, în sfârșit, ce trebuie să facă pentru a-și atinge obiectivele.

Provocările cărora femeile trebuie să le facă față la serviciu sunt mai mari decât cele ale bărbaților. Ele trebuie să se integreze într-o ierarhie a puterii deja stabilită și știm cu toții cât de grea e integrarea într-un nou grup.

Provocările cărora trebuie să facă față o femeie sunt mai mari decât cele pe care trebuie să le înfrunte un bărbat.

Pentru a avea mai mult succes, și femeile și bărbații trebuie să se schimbe. Fiecare interacțiune de la locul de muncă necesită adaptarea reacțiilor noastre instinctuale la situația dată. Nu e nevoie de schimbări radicale de personalitate, ci doar de unele ajustări mici, dar esențiale, mai ales în problema comunicării și a relațiilor cu ceilalți.

Fiecare interacțiune de la locul de muncă necesită adaptarea reacțiilor noastre instinctuale la situația dată

Dacă ai munci în altă țară, succesul ar fi legat de capacitatea ta de a vorbi limba și de a respecta obiceiurile acelei țări și, cu siguranță, nu te-ai aventura într-o cultură nouă fără câteva informații despre ea. Aceste cunoștințe nu impun, însă, schimbarea personalității sau a valorilor tale.

La fel, dacă îi înțelege pe bărbați, o femeie poate să-și adapteze comportamentul, fără să se contrazică pe sine.

Dacă este sinceră cu ea însăşi, şi nu se izolează, ea va câştiga respectul colegilor şi va fi inclusă în colectivitate. Şi dacă reuşeşte să capete şi respectul pe care îl merită, toate sentimentele negative faţă de bărbaţi vor dispărea.

Nu e de mirare că multe femei se simţeau excluse şi subapreciate. În trecut, ele nu înţelegeau diferitele obiceiuri şi comportamente profesionale necesare într-un mediu marţian şi, astfel, pierdeau respectul colegilor.

Comunicarea vie şi prietenoasă este consecinţa înţelegerii diferenţelor dintre noi, iar pe termen lung duce la acceptarea noastră drept ceea ce suntem. Astfel, neînţelegerile şi tensiunile de la locul de muncă între bărbaţi şi femei, manager şi angajaţi, vânzător şi client, dispar. Iar dacă bărbaţii şi femeile încep să creadă mai mult în ei înşişi, îşi vor dezvolta şi capacitatea de a face faţă stresului de la serviciu.

Au fost făcute eforturi pentru a le acorda femeilor mai multe drepturi la locul de muncă printr-o nouă legislaţie şi politică a companiei, dar asta nu e de ajuns. Dacă respectul poate fi câştigat, atunci nu trebuie să aşteptaţi să-l primiţi fără efort.

Dacă respectul poate fi câştigat, atunci nu trebuie să aşteptaţi să-l primiţi fără efort.

Vestea bună e că oamenii sunt dispuşi să respecte, atunci când acest lucru este meritat. Majoritatea femeilor greşesc, considerând că bărbaţii fac parte dintr-un club exclusivist, marţian.

Odată ce femeile vor înţelege modul de gândire al bărbaţilor, îşi vor da seama că ei încearcă să excludă doar anumite comportamente nepotrivite ale lor, şi nu pe ele în sine.

Îmbunătăţirea condiţiilor de muncă

Pe măsură ce bărbaţii şi femeile învaţă cum să câştige respectul şi încrederea colegilor, încep să se deschidă uşile succesului, ale cooperării şi colaborării.

Femeile de succes povestesc cum au reuşit să spargă gheaţa, cum au reuşit să facă din bărbaţi aliaţii şi nu duşmanii lor. Folosind informaţiile din această carte despre diferenţele dintre sexe, femeile vor reuşi să-şi transforme colegii, şefii, colaboratorii şi clienţii în aliaţi.

Femeile sparg gheaţa şi fac din bărbaţi aliaţii lor.

Până să câştige respectul celor din jur, femeia trebuie să treacă, de cele mai multe ori, de prejudecăţile majorităţii bărbaţilor.

După citirea acestei cărţi, ea nu va fi doar mai bine pregătită să învingă aceste prejudecăţi, ci va fi şi susţinută mai mult de colegi. Ca un bulgăre de zăpadă care se face tot mai mare rostogolindu-se la vale, aşa şi o femeie devine tot mai apreciată datorită acţiunilor şi reacţiilor ei.

Avansarea în funcţie a unei femei e îngreunată de prejudecăţile de la locul de muncă.

Pentru a avansa, în orice domeniu, e nevoie de schimbare. Din fericire, însă, nu trebuie să renunţăm să fim cine suntem, ci doar să schimbăm modul în care comunicăm ceea ce suntem.

Nu trebuie să ne modificăm gândurile, ci doar reacţiile şi atitudinile. Nu trebuie să sacrificăm o exprimare de sine autentică, dar trebuie să o adaptăm împrejurărilor.

Din cunoaşterea diferenţelor între sexe putem să devenim mai înţelepţi şi mai flexibili, putem să ne adaptăm mai uşor împrejurărilor.

Am plăcerea să vă prezint *Marte şi Venus la locul de muncă.* Am scris această carte cu speranţa că bărbaţii şi femeile, în egală măsură, vor avea de câştigat de pe urma ei, şi vor transforma locul de muncă într-un loc mai plăcut. Sper că va face lumină şi vă va ajuta să vă atingeţi obiectivele, dar şi să-i luminaţi pe alţii.

John Gray

Mill Valley, California

1

Marte şi Venus la locul de muncă

Imaginaţi-vă că bărbaţii sunt de pe Marte şi femeile de pe Venus. Acum mult timp, ne-am întâlnit, ne-am îndrăgostit şi ne-am hotărât să ne mutăm împreună pe Pământ. Atunci eram mult mai diferiţi decât suntem acum. Bărbaţii munceau în afara casei, în timp ce femeilor le reveneau treburile casnice. Venusienele şi-au dezvoltat latura emoţională, în timp ce marţienii pe cea legată de diferitele activităţi pe care le făceau. Împreună, deşi în lumi diferite, făceau o pereche foarte reuşită, mai ales datorită acestei diviziuni a muncii.

Încet, încet, venusienele s-au plictisit preocupându-se doar de treburile casnice, şi au vrut sa lucreze în afara spaţiului casei, câştigând bani asemenea bărbaţilor. Pentru că simţeau dependenţa de partenerii lor ca pe o constrângere, au dorit să devină autonome şi independente.

La fel, unii marţieni au început să se schimbe. Ei au devenit conştienţi de importanţa relaţiilor interumane. În timp ce femeile doreau să-şi dezvolte cariere în afara casei, bărbaţii şi-au dat seama că viaţa înseamnă mai mult decât muncă şi încep să se implice mai mult în educaţia copiilor şi în relaţia de cuplu.

Deşi e o schimbare naturală şi benefică, a declanşat confuzie, conflict şi frustrare la serviciu pentru că marţienii şi venusienele au uitat că trebuie să fie diferiţi şi că diferenţele sunt pozitive.

Când diferenţele se împletesc armonios, pot da naştere unor lucruri măreţe.

Când femeile au început să meargă la serviciu, cele două planete s-au ciocnit. Bărbaţii nu le respectau decât dacă se comportau ca ei. Ca să câştige respectul colegilor şi ca să-şi demonstreze capacităţile, unele au încercat să devină marţieni, să-şi nege natura venusiană. Această negare a dus la frustrare şi sentimente negative.

Alte femei, cele care nu au dorit să renunţe la feminitatea lor, nu au fost respectate de colegi şi s-au chinuit foarte mult să le câştige încrederea. Ele au fost discriminate, au fost considerate inferioare şi incapabile să facă „muncă de bărbat".

Era o situaţie din care nimeni nu câştiga nimic. Femeile, care aveau succes din punct de vedere profesional, renunţaseră la feminitatea lor, iar cele care îşi exprimau feminitatea nu erau respectate de manageri, colegi, angajatori sau clienţi.

Bărbaţii sufereau de asemenea. Cei care nu mai considerau serviciul prioritatea numărul unu în viaţă erau discriminaţi sau pierdeau respectul celorlalţi marţieni.

Din fericire, această situaţie s-a rezolvat o dată ce unele femei şi unii bărbaţi şi-au amintit de pe ce planetă vin şi au învăţat să respecte diferenţele. Astfel, femeile şi-au dat seama că îşi sabotau singure succesul prin faptul că nu îi înţelegeau pe bărbaţi. La fel, printr-o mai bună înţelegere a colegelor, bărbaţii au reuşit să le respecte, dar şi să profite de pe urma calităţilor lor. Rezultatul este o

atmosferă plăcută la locul de muncă. Acum, femeile primesc respectul pe care îl merită, iar bărbaţii au învăţat cum pot să aibă mai mult succes, fără să depună mai mult efort.

Dacă respectă valorile femeilor, bărbaţii vor învăţa cum să muncească mai puţin şi să aibă rezultate mai bune.

Succesul bărbaţilor e garantat dacă reuşesc să inspire încredere şi dacă ştiu să atragă susţinerea numărului tot mai mare de colege şi cliente. Oamenii între care există relaţii de respect şi încredere reciprocă s-au dovedit a fi mult mai prosperi în domeniul profesional, dar şi personal. Ei au devenit modele sau mentori pentru ceilalţi. Povestea se termină într-o notă pozitivă, cu atingerea echilibrului pierdut.

Cum să-ţi îndeplineşti visurile

Deşi aceasta e o poveste, ea nu trebuie să rămână aşa. Cu toţii visăm la o lume dominată de respect, încredere, dreptate şi prosperitate pentru noi şi copii noştri.

Toţi oamenii, bărbaţi şi femei deopotrivă, vor şi merită să atingă succesul în carieră, fără a fi nevoiţi să-şi sacrifice viaţa familială.

Ce soţ nu îşi doreşte ca soţia lui să fie tratată corect la serviciu? Nici o soţie nu vrea să-şi vadă soţul extenuat după o zi grea de muncă, iar orice tată aşteaptă ca fiicele şi fiii lui să se bucure de aceleaşi oportunităţi.

Bate vântul schimbării. Este timpul ca bărbaţii şi femeile să simtă beneficiile respectului şi ale încrederii în ceilalţi.

Deşi pare un ideal greu de atins, respectul este un lucru destul de uşor de dobândit. Nu printr-o lege guvernamentală sau administrativă, ci prin acţiunile noastre din fiecare zi.

Nici o lege nu-i va determina pe ceilalţi să te respecte. Respectul trebuie câştigat.

Dacă femeile reuşesc să câştige respectul bărbaţilor, atunci ele vor putea umaniza instituţiile dominate de bărbaţi, iar informaţiile preluate din această carte vor putea să accelereze schimbarea în bine a relaţiilor profesionale.

Fiind atente la detalii, femeile pot îmbunătăţii comunicarea cu colegii, le pot câştiga respectul şi încrederea, fără a-şi nega natura venusiană. Cu cât bărbaţii acordă o mai mare importanţă femeilor la locul de muncă, cu atât vor îmbunătăţi relaţiile cu ceilalţi şi cu lumea, şi vor ajunge la un echilibru în toate aspectele vieţii lor. Succesul la serviciu va influenţa în bine şi domeniul personal, familial.

Venim de pe planete diferite

Fără a înţelege diferenţele dintre noi, este foarte uşor să interpretăm greşit reacţiile sau acţiunile celuilalt, ceea ce dă naştere unor prejudecăţi sau etichete nepotrivite. De exemplu, bărbaţii pleacă de la ideea că femeile sunt incompetente, iar femeile îi consideră pe aceştia obsedaţi sexual sau bolnavi mintal. Jocul de-a extratereştrii ne va ajuta să scoatem mai uşor în evidenţă diferenţele dintre noi.

Dacă înţelegem diferenţele dintre noi, vom avea puterea să câştigăm respectul şi încrederea celuilalt.

Spre deosebire de viaţa personală, în domeniul profesional, respectul şi încrederea colegilor nu numai că trebuie câştigate, dar sunt necesare succesului. La serviciu nu ai privilegiul de a-ţi petrece timpul cu o persoană foarte dragă, ci trebuie să interacţionezi cu oameni care au în general doar un interes economic. Eşti angajat pentru că eşti mai eficient decât altcineva şi nu pentru că eşti mai simpatic.

Lumea profesională e bazată pe concurenţă. Dacă vrei succes, trebuie să munceşti continuu pentru el.

Dacă vrei succes, trebuie să munceşti continuu pentru el.

De asemenea, lumea profesională pune condiţii. Sentimentul este înlocuit de eficienţă. Deşi vrem să ajutăm cât mai mulţi oameni, nu putem să facem asta. Trebuie să muncim pentru cine ne plăteşte, pentru că nu putem fi voluntari toată viaţa. Nimic nu e pe gratis şi trebuie să ne întreţinem cumva. Scopul acestei cărţi este de a îmbunătăţi comunicarea şi relaţiile profesionale, de a te ajuta să obţii succesul.

De-a lungul acestei cărţi voi vorbi despre cum se manifestă diferenţele dintre noi şi despre cum ele sunt de foarte multe ori prost interpretate sau neînţelese. Vei învăţa cum să câştigi respectul şi încrederea pe care le meriţi făcând doar unele mici schimbări de comportament. Vei descoperi cum să comunici mai uşor şi cum să-ţi atingi scopurile pe care ţi le-ai propus.

Viaţa la locul de muncă

Motorul succesului este înţelegerea reciprocă. Ea creează o atmosferă plăcută, plină de energie şi creativi-

tate care mărește profitul și productivitatea. Astfel, cu mai puțin efort se pot realiza mult mai multe.

Bărbații au început să respecte valorile venusiene atunci când și-au dat seama că profitul, dar și eficiența și productivitatea muncii au crescut datorită faptului că femeile se simțeau înțelese și apreciate, datorită cooperării și lucrului în echipă. În comerț sau relațiile cu clienții e suficient să câștigi încrederea unei singure femei, care apoi va cumpăra, susține, promova sau recomanda produsul ori serviciul pe care i-l pui la dispoziție.

Unele femei, care au ales să fie casnice, reintră în câmpul muncii atunci când copiii lor părăsesc casa, pentru că simt nevoia unui echilibru între domeniul profesional și cel personal.

Printr-o mai bună comunicare putem câștiga respectul și încrederea celorlalți, condiții de bază ale succesului.

Marte și Venus la locul de muncă prezintă și neînțelegerile și interpretările greșite care pot da naștere unor nedreptăți sau conflicte. Pentru a îmbunătăți locul de muncă, e nevoie de o mai bună comunicare.

Nu se poate vorbi despre o armonie inițială în domeniul profesional. Bărbații nu s-au înțeles bine niciodată. Întotdeauna au existat discriminare și nedreptate la serviciu. Contrar părerii generale, prejudecățile și excluderile nu au apărut o dată cu venirea femeilor.

Lumea profesională nu a fost și nu va fi niciodată un loc perfect, deși acum suntem pe punctul de a crea o atmosferă mai plăcută tocmai datorită femeilor care aduc o perspectivă nouă și mai umană asupra lucrurilor.

Pe tot parcursul cărții vom analiza modurile în care bărbații și femeile rezolvă diferitele probleme care le ies în cale. Sper că, în urma lecturii, o să aveți mai multă

încredere și toleranță față de ceilalți, că îi veți respecta mai mult. În loc să criticăm diferențele, vom învăța să le apreciem și, mai mult, să beneficiem de pe urma lor.

Modurile diferite de a gândi trebuie să se completeze, nu să creeze conflicte. Diferențele între bărbați și femei sunt ca acelea între măr și pară; nu țin de faptul că unul dintre fructe este mai bun decât celălalt, ci de preferința clientului, a individului. Un măr nu e, în sine, mai bun decât o pară. Iar conștientizarea și respectarea diferențelor te pot face să adopți modul de comportament potrivit scopului pe care ți l-ai propus.

Până la urmă combinarea, sinteza, integrarea sau echilibrul tendințelor și caracteristicilor opuse generează un tot, un întreg. Nu poți transforma un măr în pară, dar poți face o salată delicioasă în care să le savurezi laolaltă cu diferențele dintre ele.

Sper că vei putea folosi această carte ca pe o hartă pe un teritoriu necunoscut. Sper că o să-ți dea încredere în tine și putere să încerci din nou atunci când situațiile par extrem de nedrepte. Sper că te va ajuta să înțelegi că, atunci când ești depășit de situație, trebuie să găsești în tine resursele să mergi mai departe, să îți atingi scopurile. Cu mintea și sufletul deschise îți vei găsi drumul în această lume și, poate, vei deschide calea și altor oameni.

2

Două limbaje diferite

Cele mai mari diferențe între colegii de serviciu apar la nivelul comunicării. Nu numai că bărbații și femeile vin de pe planete diferite și vorbesc limbi diferite, dar nici măcar nu-și dau seama de acest lucru. Cuvintele sunt aceleași și doar înțelesurile sunt diferite. Aceeași expresie poate avea conotații sau accente emoționale diferite, iar interpretarea greșită este un lucru foarte obișnuit.

Limba marțiană și cea venusiană au aceleași cuvinte, dar cu înțelesuri diferite.

În cele mai multe cazuri, bărbații și femeile trag concluzii greșite sau își formează tot soiul de preconcepții despre sexul opus și acest lucru le frânează instinctul natural de a crede în oameni și de a-i respecta. Dacă un bărbat nu are grijă cum se exprimă, poate fi considerat egoist sau un om în care nu poți avea încredere.

În aceeași manieră, femeia poate fi considerată incompetentă sau ineficientă, doar datorită felului în care comunică. Nu se poate spune, însă, că femeile sau bărbații discriminează în mod intenționat. Multe din situațiile nedrepte de la locul de muncă apar, de fapt, datorită incapacității noastre de a ne înțelege limbajele.

În trecut am trăit și am locuit în lumi diferite. Exista o linie clară de demarcație între munca femeii și cea a bărbatului, linie care astăzi nu mai există. Acum lucrăm împreună - e un progres, dar și o povară. Dacă nu vom reuși să transmitem corect informațiile și să construim o punte de comunicare între noi, satisfacția muncii și productivitatea vor scădea.

Lucrul împreună - un progres și o povară, în același timp.

Dacă acordăm o mai mare atenție modurilor diferite de comunicare de pe Marte și Venus vom reuși să rezolvăm vechile probleme. Astfel, bărbații și femeile vor putea să lucreze în echipă, vor putea să beneficieze de pe urma perspectivelor și capacităților lor diferite, în loc să își opună rezistență sau să fie indiferenți unii față de ceilalți.

Comunicare eficientă *versus* comunicare afectivă

Una dintre marile diferențe în modul de comunicare al celor două sexe este accentul pe care îl punem pe scopul, respectiv pe mijloacele de soluționare a unei situații dificile.

Pe Marte, comunicarea folosește, în primul rând, pentru a rezolva problemele și a-și îndeplini scopurile, în timp ce pe Venus, ea are și alte finalități. Bărbații comunică informații, conținuturi concrete, iar femeile își rezolvă prin discuții problemele personale, creează și întrețin legături emoționale și își stimulează creativitatea.

Aceasta distincție foarte simplă stă la baza neînțelegerilor dintre sexe. Este esențial, pentru a îmbunătăți re-

lațiile, să ne preocupăm de modul în care suntem percepuți de sexul opus.

În general, bărbații vorbesc atunci când trebuie să demonstreze ceva, când trebuie să rezolve o problemă sau să adune informații pentru a o rezolva. Majoritatea au tendința de a medita asupra problemei și, atunci când vorbesc, trec direct la subiect. Cu cât folosesc mai puține cuvinte pentru a-și demonstra punctul de vedere, cu atât sunt considerați mai competenți, pentru că pe planeta lor „timpul înseamnă bani" și mai multe cuvinte ocupă mai mult timp. Asta nu înseamnă că bărbații nu sunt capabili să țină discursuri lungi. Acestea sunt necesare atunci când doresc să-și impună soluția găsită și trebuie explicată în cele mai mici detalii.

Marțienii folosesc un număr mai mic de cuvinte pentru a-și demonstra punctul de vedere.

Dacă un bărbat prezintă un șir de argumente, fiecare din acestea trebuie să îi fie esențiale pentru susținerea demonstrației. Cuvintele în plus sau ideile care nu au legătură cu subiectul sunt considerate pierdere de vreme, ca și accentuarea prea pronunțată a unei anumite probleme sau neclaritățile de exprimare. Când vorbesc strict pe subiect, bărbații sunt apreciați de colegii lor, dar dacă au de-a face cu o clientă, o colegă sau o angajată, prin acest stil de comunicare vor pierde încrederea și susținerea acesteia.

O femeie e la fel de capabilă ca și un bărbat să rezolve problemele, dar stilul ei de comunicare poate da impresia de nesiguranță de sine. În cercetarea posibilităților de rezolvare sau în propunerea soluțiilor, femeile folosesc un tip de comunicare afectivă: cuvintele exprimă gândurile, dar și sentimentele lor. Par nesigure pentru că sunt

mai deschise altor păreri, pentru că nu pretind că dețin toate răspunsurile și pentru că acceptă sugestiile interlocutorului. Pentru marțieni, aceste lucruri sunt un semnal de alarmă. Ele exprimă nesiguranță și neîncredere în sine. Nimic mai greșit! Femeia dorește să fie aprobată și susținută pentru că încearcă, de fapt, să ajungă la un acord. Tendința de a construi treptat o soluție, în loc de a trece direct la concluzii poate frustra un bărbat și, mai mult, îl poate determina să nu ia în considerare soluția finală.

Pe Venus, cuvintele sunt folosite pentru a exprima informații, dar și sentimente. Femeia încearcă să-și facă partenerii de discuție părtași la experiențele ei prin crearea unei legături care generează încredere și respect. Toate acestea sunt normale și general acceptate pe Venus, dar pe Marte cuvintele în plus sunt privite ca incapacitate de exprimare sintetică și la obiect.

Pe Venus cuvintele exprimă idei, dar și sentimente.

Femeia nu dorește întotdeauna să stabilească o legătură cu ascultătorul, iar în astfel de circumstanțe reușește să prezinte informația într-un mod sintetic. Cu alte cuvinte, dacă nu-și respectă interlocutorul, nu se va obosi să stabilească o legătură cu el și doar așa va reuși să exprime strict esențialul.

Privind din această perspectivă, înțelegem de ce femeia consideră că nu e respectată atunci când bărbatul vorbește într-un mod prea concentrat, mod în care nu reușește să construiască o relație de durată, bazată pe încredere.

O femeie va inclina întotdeauna să lucreze cu un bărbat care-i ia în considerare sentimentele. De aceea un manager care se exprimă prea lapidar poate crea tensiune în

rândul angajatelor sale, le poate crea impresia că nu au făcut o treabă bună sau că nu sunt o prezență plăcută. Dacă un bărbat trece direct la subiect și nu are înainte o discuție amicală cu ea, femeia se poate simți exclusă, neînțeleasă și nerespectată, oricât de apreciată ar fi în realitate.

Patru motive pentru a vorbi

În timp ce bărbații au un singur motiv pentru a comunica la serviciu, femeile au patru. Înțelegerea acestei diferențe e una crucială pentru dezvoltarea capacității de a asculta.

Motivele comunicării pe Venus sunt:

1. Susținerea unui punct de vedere: Acesta e un motiv comun celor două sexe. Singura diferență este că bărbații folosesc un număr mai mic de cuvinte pentru a aduna sau exprima informația. Acest tip de comunicare este limitat la evenimente sau cifre, ordonate într-o demonstrație logică.

Bărbații folosesc cuvintele în primul rând pentru expunerea demonstrației.

2. Acordarea sau nevoia de susținere morală: Femeia folosește limbajul pentru a transmite sentimente, pentru a informa fără ascunzișuri despre starea sa sufletească. Ea nu așteaptă răspuns, nu dorește să fie judecată sau acuzată. Prin simplul fapt de a exprima lucrurile negative se eliberează.

Când își împărtășesc verbal sentimentele, femeile nu așteaptă neapărat un răspuns.

De exemplu, o femeie poate spune: „Ce zi agitată", iar alta poate răspunde cu „Da, a fost o zi lungă".

Acest răspuns empatic poate spune multe lucruri.

a) „Da, a fost o zi lungă" înseamnă „Îmi *pasă*, nu te ignor. Ești importantă pentru mine și sunt alături de tine. Știu că e foarte bine să te simți înțeleasă și vreau să îți arăt că sentimentele tale contează pentru mine."

b) „Da, a fost o zi lungă" înseamnă „*Înțeleg*, poate nu am avut aceeași experiență ca tine, dar cu siguranță m-am simțit așa cândva. Știu ce simți acum."

c) „Da, a fost o zi lungă" înseamnă „*Te respect* pentru că ai muncit din greu toată ziua. Ai făcut tot ce ai putut. Ai dreptul să te simți obosită."

În acest tip de interacțiune, contează doar conținutul emoțional. Comunicând, cele două femei își afirmă simpatia și respectul reciproc. Legătura dintre ele devine mai strânsă și stresul este minimalizat. Pentru a câștiga respect pe Venus trebuie să demonstrezi că îți pasă, că înțelegi și că respecți. Numai atunci când primește aceste mesaje, femeia devine mai încrezătoare și mai relaxată. De obicei, locul de muncă e foarte stresant pentru femei pentru că, de cele mai multe ori, nu se simt luate în considerare, se simt nerespectate și neînțelese.

Pe Venus înțelegerea, respectul și atenția dau naștere, automat, încrederii.

Ce ar răspunde un bărbat la afirmația „Ce zi agitată"? Poate ar spune „Dar nu e atât de rău", „Am trăit zile mai grele", „Dar nu suntem atât de aglomerați" sau poate „Poți să-i faci față".

În loc să-și exprime compasiunea, el consideră că această frază optimistă o să-i ridice moralul. Dar ele nu asta caută.

Când femeile îşi împărtăşesc sentimentele, adesea nu doresc decât o ureche atentă, fără comentarii, reproşuri sau critici. De aceea un răspuns în acord cu starea ei de spirit o va ajuta mai mult.

Iată câteva exemple de răspunsuri potrivite la afirmaţia „Ce zi agitată":

„Ai dreptate. Numai probleme."
„Ce bine că e vineri."
„Sunt prea multe lucruri de făcut."
„Nu am avut timp nici să respir."

De obicei, bărbaţii minimalizează o problemă pentru a reduce stresul, în timp ce femeile îl acumulează şi apoi se eliberează de el prin comunicare.

3. Eliberarea tensiunii, a stresului: De multe ori o femeie va dori să vorbească despre o problemă pentru a se simţi mai bine. Apropierea de un prieten o face să se simtă înţeleasă şi liniştită.

Discuţia despre problemele personale este, de asemenea, un mod de eliberare de tensiune, pentru că prin discuţie se reaşază lucrurile şi pot fi văzute dintr-o perspectivă nouă.

Experienţele împărtăşite pot fi reorganizate, regândite sau pot constitui puncte de plecare pentru încercări viitoare. Comunicarea poate fi un mod foarte eficace de înlăturare a stresului; rezultatele ei sunt destinderea şi productivitatea.

Dacă vorbeşte despre ceea ce are de făcut, femeia poate să diminueze stresul de la locul de muncă.

Dacă un coleg aude astfel de confidenţe, poate considera că ea nu reuşeşte să-şi îndeplinească sarcinile. Şi bărbaţii se simt nesiguri, însă diferenţa e că ei nu o spun.

Un bărbat poate gândi „Nu ştiu dacă pot să fac asta", dar nu o va exprima, ci va continua să gândească: „Poate aş putea să fac asta... sau cealaltă... Ştiu, o să fac asta". În acest proces tacit, în care se hotărăşte ce e de făcut, bărbatul se simte mai bine, câştigă încredere în sine şi se eliberează de stres. Femeia simte toate aceste lucruri tocmai prin exprimarea sentimentelor sale. Majoritatea marţienilor nu înţeleg acest proces pentru că, din punctul lor de vedere, să vorbeşti despre probleme în loc să găseşti soluţii la ele, nu face decât să înrăutăţească situaţia.

4. Stimularea gândirii şi a memoriei: Cu siguranţă, toţi am fost puşi în situaţia de a recunoaşte o persoană, fără să ne aducem aminte de numele ei sau de locul în care ne-am cunoscut. Până la urmă, din discuţie, reies aceste informaţii.

La fel fac şi unele femei; ocolesc un pic subiectul şi apoi spun concluziile. Această formă circulară de exprimare e străină minţii bărbaţilor. Ei ştiu ce vor spune înainte să înceapă să vorbească, în timp ce femeile pot să descopere pe parcursul discuţiei concluziile la care vor ajunge.

Bărbaţii ştiu ce vor spune înainte să înceapă să vorbească, în timp ce femeile pot descoperi pe parcursul discuţiei concluziile la care vor ajunge.

De fapt, cei mai creativi oameni, bărbaţi sau femei, gândesc după acest mecanism. Încep să vorbească şi descoperă progresiv concluziile, fără a şti încotro se îndreaptă, fără un parcurs prestabilit.

Când o femeie reuşeşte să exprime gânduri şi sentimente aparent fără ordine, va ajunge, cu siguranţă, la o concluzie înţeleaptă.

În acest al patrulea mod de comunicare, gândirea ei e vagă şi nedefinită, dar pe parcursul discuţiei câştigă claritate şi structură. Bărbaţii, care sunt mai sensibili şi mai creativi, pot înţelege şi accepta ideile lor, însă problema cu acest stil de comunicare e că un marţian poate gândi astfel: „Dacă asta a vrut să-mi zică, de ce nu a făcut-o de la început? De ce m-a făcut să irosesc zece minute, când putea să treacă la subiect imediat?".

Sinteza celor patru motive

În situaţii oficiale, la locul de muncă de exemplu, o femeie de succes va încerca să limiteze comunicarea la primul dintre cele patru motive şi se va concentra asupra transmiterii de informaţii într-un mod coerent. În alte cazuri, când se simte mai relaxată, va amesteca cele patru forme de exprimare. Acest amestec produce confuzie în rândul bărbaţilor şi are un efect negativ asupra imaginii profesionale a femeii. În aceeaşi măsură în care o preocupă hainele şi imaginea ei fizică, femeia trebuie să fie atentă la tipul de comunicare pe care îl adoptă.

Într-o împrejurare mai relaxată, o femeie tinde să combine cele patru moduri de exprimare.

Când o venusiană începe să-şi comunice sentimentele, ea poate întâlni nerăbdarea marţienilor de a ajunge la concluzii. Dacă mai povesteşte şi câteva anecdote inutile, femeia riscă să piardă respectul colegilor ei. Pentru a câştiga respect la locul de muncă, o femeie trebuie să fie conştientă de felul în care ar putea să o perceapă ceilalţi şi să facă modificările potrivite.

În unele situaţii o femeie poate spune: „Nu sunt foarte sigură la ce concluzie voi ajunge, aşa că lăsaţi-mă să gândesc cu voce tare"; şi câteodată atât e suficient ca să obţină înţelegerea publicului.

Când vrea să-şi exprime sentimentele, e de ajuns să întrebe dacă e toată lumea de acord cu acest lucru, şi la sfârşit să mulţumească pentru atenţie.

Dacă vrea să facă un comentariu pe lângă subiect, poate să ceară suspendarea lucrului pentru o scurtă perioadă şi apoi să comenteze, având acordul celorlalţi.

Bărbatul se poate adapta acestui mod de comunicare. Femeia trebuie doar să se asigure că are un motiv întemeiat şi o situaţie propice abordării anumitor subiecte. Dacă e evident că nu ai ales tipul cuvenit de comunicare, atunci poţi să te scuzi într-un mod simpatic cu „Iertaţi-mă, m-am lăsat dusă de val".

3

Ne destăinuim pe Venus, mormăim pe Marte

Capacitatea de rezistență la stres determină modul în care comunicăm. Când sunt foarte stresați, bărbații *se concentrează* mai mult, iar dacă trebuie să-și îndrepte atenția către altceva, tind să mormăie în loc să vorbească clar. În schimb, femeile *se exteriorizează* și mai mult când se simt copleșite.

Aceste două atitudinii în fața stresului trebuie înțelese și acceptate de către cele două sexe pentru a evita neînțelegerile și interpretările greșite. Astfel, când o femeie spune ce are pe suflet, bărbatul poate considera că doar se plânge, în timp ce mormăitul unui marțian poate fi interpretat ca rezistență, ca ezitare de a face ceea ce a fost rugat.

„A se destăinui" de pe Venus înseamnă „a se plânge" pe Marte

Bărbații își pierd respectul pentru femei mai ales atunci când acestea par că se plâng degeaba.

Când femeile își împărtășesc sentimentele negative, bărbații consideră că se plâng.

Este o mare diferență între a te plânge și a-ți împărtăși sentimentele. A te plânge presupune existența unei situații deranjante și a unui vinovat căruia să-i reproșezi sentimentele tale de frustrare și dezamăgire. Când o femeie sau un bărbat își exprimă sentimentele negative cu intenția de a corecta situația este, de asemenea, vorba despre acuzații.

În general, bărbații sunt cei care acuză. Acest lucru este o reacție instinctivă de a-i corecta pe ceilalți, moștenită din timpurile în care bărbații se duceau la luptă. Amenințările și sunetele ciudate îi făceau să pară mai agresivi și mai de temut pentru adversari.

La fel se comportă și la locul de muncă. Bărbatul consideră că prin ridicarea tonului vocii este mai convingător și uneori se laudă cu acest lucru. Practica aceasta, însă, ar trebui înceteze, pentru că nici un angajat sau coleg nu e obligat să suporte țipete și reproșuri. În consecință, rezultatul imediat e căutarea unei alte slujbe. Pe termen lung, comportamentul agresiv, intimidările și manipularea nu produc decât îndepărtare și neîncredere.

Pe Marte furia și frustrarea sunt reacții menite să-i intimideze sau să-i amenințe pe ceilalți.

Pe Marte, sentimente ca rănirea, dezamăgirea, grija sau regretul sunt uneori mijloace prin care bărbatul se disculpă de vină și o aruncă asupra altora. De exemplu „Sunt dezamăgit că nu ai terminat la timp" e o acuză foarte clară. De asemenea, replici ca „Dacă ai întârziat atât, mă tem că nu o să terminăm la timp" sau „Te rog să ai grijă ca acest lucru să nu se mai repete" nu conțin neliniști sau nesiguranțe, ci atacuri.

Acest tip de manipulare și acuzare e la fel de nepotrivit ca ridicarea tonului pentru a intimida. Câteodată e

necesar să te plângi sau să dai vina pe alții pentru a schimba ceva, dar pe termen lung, folosirea sentimentelor negative se poate întoarce împotriva ta. Poți obține aceleași rezultate dacă îl respecți pe celălalt, fără să-l faci să se simtă manipulat sau intimidat.

Din cele spuse mai sus, înțelegem motivele care-l determină pe bărbat să-și exprime sentimentele negative și, de asemenea, din ce cauză interpretează greșit motivația femeii de a face acest lucru.

El consideră că ea nu își asumă responsabilitatea pentru problema creată sau că îl acuză pe el. Cu siguranță și femeile folosesc sentimentele negative pentru a acuza, dar de cele mai multe ori, ele doresc să le împărtășească pentru a se elibera și pentru a se simți mai bine.

Un bărbat crede că femeia acuză sau se plânge când, de fapt, doar își împărtășește sentimentele.

Majoritatea bărbaților nu pot concepe această diferențiere, pentru că pe Marte nimeni nu își „împărtășește sentimentele" dezinteresat. Dacă există o problemă de nerezolvat, marțianul o va accepta ca atare pentru că moto-ul lui este: „Dacă nu poți face nimic, atunci las-o baltă".

Pe Marte, faptul că nu poți rezolva o problemă nu este motiv de îngrijorare sau de discuție.

Pe Venus, situația e complet diferită. Femeia crede că dacă tot nu poate face nimic, măcar poate să discute problema, pentru a se elibera de stres și tensiune. Orice experiență negativă e transformată într-un prilej de apropiere, de îmbunătățire a relațiilor cu ceilalți. Bărbații trebuie să înțeleagă că atunci când își exprimă sentimentele, o

femeie nu se plânge și nici nu acuză, ci dorește susținerea emoțională, empatia, înțelegerea și respectul celuilalt.

Și când vor înțelege acest lucru, bărbații vor putea câștiga mai ușor respectul și încrederea colegelor.

Majoritatea bărbaților nu pot concepe diferența dintre „a se plânge" și „a-și împărtăși sentimente", pentru că pe Marte nimeni nu își „împărtășește sentimentele".

Trebuie să ne amintim tot timpul de diferențele dintre noi, ca să putem să ne punem în locul celuilalt și să-i înțelegem punctul de vedere. Astfel nu ne vom mai face păreri greșite și nu vom mai aplica etichete atât de ușor.

În practică

Punând în practică cele spuse mai sus, bărbații vor învăța să le asculte pe femei, vor înțelege că procesul lor de comunicare e diferit și vor putea să le câștige încrederea.

Dacă ține cont de faptul că femeia e de pe Venus, bărbatul va avea mai multă răbdare să o asculte.

Tot așa, femeile trebuie să înțeleagă că bărbații nu le împărtășesc ideile asupra modalităților de comunicare.

Într-un mediu competitiv și individualist în care fiecare așteaptă oportunitatea de a demonstra că e mai bun, femeile trebuie să aibă grijă când și cui vorbesc despre sentimentele lor. De aceea, dacă se simt foarte stresate dar nu au încredere în interlocutor, e mai bine să se abțină de la a-și exprima starea de spirit; pot să povestească mai târziu cu o prietenă, sau să scrie un jurnal. Jurnalul poate ține foarte bine locul unei conversații cu cineva apropiat.

Jurnalul e la fel de eficient pentru a te elibera de stres ca şi discuţia cu un prieten.

Ca să reducă stresul, o femeie are nevoie de un partener de discuţie în care să aibă încredere. După exprimarea sentimentelor negative, care sunt în general temporare, ies la iveală sentimente pozitive, care exprimă ceea ce crede ea cu adevărat. Este bine pentru o femeie să îşi împărtăşească cu chibzuinţă gândurile şi sentimentele atunci când se află la serviciu. Scoase din context, acestea pot fi interpretate greşit. Cuvintele sunt foarte importante şi au o influenţă foarte mare. De exemplu, pot exista momente în care cineva căruia i te-ai confesat să-şi aducă aminte de un comentariu de care tu să nu îţi mai aminteşti.

Evident, acea persoană poate folosi acea informaţie împotriva ta. Acuzaţiile sunt adeseori rostite în momente de stres, dar pot lăsa urme permanente. La fel, bârfa, care pare a fi un mod inocent de eliberare de presiune, poate pune în pericol reputaţia cuiva. E mai bine să evitaţi expunerea defectelor celorlalţi la serviciu şi să vă concentraţi asupra părţilor pozitive ale fiecăruia. O companie nu poate funcţiona dacă angajaţii ei se înjunghie pe la spate.

O companie nu poate funcţiona dacă angajaţii ei se înjunghie pe la spate.

O administrare eficientă a stresului implică crearea oportunităţilor de relaxare. Printr-un orar flexibil, practicarea sportului şi un program activ, marile companii le dau angajaţilor posibilitatea de a se elibera de stres. Studiile arată că acest sistem funcţionează: stresul a scăzut, iar productivitatea şi eficienţa au crescut.

„Mormăitul" de pe Marte înseamnă „ezitare" pe Venus

Femeile îşi pierd cel mai repede încrederea în bărbaţi atunci când aceştia mormăie şi *par* că ezită să facă ceea ce sunt rugaţi. Ele consideră că le cer prea mult sau că ei, pur şi simplu, nu vor să le ajute.

Ca o consecinţă, femeile încep să-i trateze cu mănuşi, ceea ce implică, evident, şi o depărtare de colegii lor.

Când un bărbat ignoră cererea unei femei, aceasta o ia ca pe un afront personal.

Pe Marte e o mare diferenţă între refuz şi resentiment. „Mormăitul" unui bărbat e mai degrabă legat de faptul că i se strică planurile, decât de cerere în sine şi, în general, nu sunt implicate sentimente negative. De fapt e chiar un semn pozitiv, e o dovadă că el a auzit şi că *ia în considerare* cererea. Bărbatul refuză, de obicei, cu un zâmbet şi un „nu".

Dacă înţelege modul în care bărbaţii gândesc şi reacţionează, femeia poate interpreta corect modul în care aceştia îşi manifestă susţinerea şi ajutorul.

„Mormăitul" nu e un semn că nu sunt dispuşi să te ajute.

Aşa cum femeile „îşi împărtăşesc sentimentele" pentru a face faţă stresului, aşa şi bărbaţii „mormăie" atunci când trebuie să ia o decizie. Procesul de deliberare e asociat cu un bombănit, cu un ton morocănos sau chiar cu câteva obiecţii. Ezitarea e însă temporară. E ca un strănut; vine şi trece repede.

Cu cât e mai concentrat la ceea ce face atunci când fe-

meia îl roagă să facă ceva, cu atât va „mormăi" mai mult, deşi „mormăitul" nu e direct legat de cerere. Este doar un simptom al faptului că trebuie să întrerupă ceea ce face şi să se îndrepte în altă direcţie.

De exemplu, dacă un bărbat conduce o maşină într-o anumită direcţie şi femeia îl roagă să se întoarcă cu 180 de grade, el trebuie să frâneze pentru a se gândi la soluţii. Asta nu se întâmplă cu o venusiană, pentru că ea va continua să conducă în timp ce deliberează dacă se va întoarce sau nu.

Moto-ul pe Marte e „Fiecare lucru la timpul lui". Bărbaţii îşi schimbă planurile, dar întotdeauna cu un „mormăit". Femeile nu fac asta, pentru că modul lor de gândire e diferit. Ele pot face mai multe lucruri deodată, pot să se gândească la mai multe lucruri în acelaşi timp. Partea negativă a acestui mod de gândire e faptul că adeseori ajung să fie copleşite, mai ales în situaţii stresante, şi atunci „îşi exprimă sentimentele" pentru a se elibera. Tot un fel de eliberare e şi „mormăitul" bărbaţilor.

Pe Marte decizia de a face o schimbare sau de a accepta o cerere e însoţită de o serie întreagă de onomatopee. Sunt atitudini temporare.

Aşa cum bărbaţii consideră că femeile doar se plâng atunci când spun ce au pe suflet, tot aşa „bombănitul" bărbaţilor e interpretat ca ranchiună. „Mormăitul" are conotaţii diferite la bărbaţi şi la femei. Pentru acestea din urmă este aproape un semn de ură şi de aceea, când îl aud, ele tind să-şi retragă rugămintea, considerând că au cerut prea mult. Dacă înţeleg cele spuse mai sus, femeile vor putea interpreta corect mormăitul unui bărbat, ca răspuns afirmativ, ca dorinţă de a ajuta.

Cum răspund femeile unui „mormăit"?

Dacă la o rugăminte bărbatul răspunde cu un „mormăit", femeia consideră, în mod greşit, că acesta nu e dornic să o ajute, şi reacţionează într-un mod neproductiv: îşi retrage rugămintea, încearcă să o justifice, o descrie în amănunt sau devine foarte insistentă. Fiecare dintre aceste reacţii măresc rezistenţa bărbatului şi pot da naştere chiar unor sentimente negative. Să privim reacţiile în detaliu:

I. Renunţarea

Ca răspuns la „mormăit" şi pentru a evita resentimentele, femeia îşi va retrage cererea cu un comentariu de genul „Nu te deranja, lasă că o să fac eu".

Asta nu face decât să-l frustreze pe bărbat, pentru că, deşi a luat în considerare cererea ei şi deşi a acceptat să o ajute, chiar dacă pe un ton morocănos, ea nu renunţă să îl bată la cap. „Mormăitul" înseamnă de fapt „O să te ajut, dar deocamdată fac altceva. Sper că înţelegi asta". Dacă femeia e deschisă şi înţelegătoare, „mormăitul" poate dispărea şi amabilitatea lui va creşte data viitoare, pentru că, de fapt, prin „bombănit" el nu vrea decât să-şi exprime nevoia de apreciere. În loc să renunţe sau să-şi retragă cererea, femeia trebuie să-l asculte pe morocănos şi apoi să-i spună cât de mult apreciază favorul pe care i-l face.

Iată nişte exemple de posibile răspunsuri greşite la „bombănitul" unui bărbat:

1. „Nu trebuie neapărat să faci asta. Pot să o fac singură!"
2. „Poate-ţi cer prea mult. Lasă că mă ocup eu."
3. „Nu mi-am dat seama că-ţi va fi atât de greu. Pot să o fac eu."
4. „De fapt, nu e atât de important, lasă că o să fac eu."
5. „Îmi pare rău că te-am deranjat. Rezolv eu."

II. Justificarea cererii

Uneori, în loc să cedeze, femeia își justifică încă o dată cererea. Asta nu face decât să înrăutățească lucrurile. El se poate simți manipulat și se va opune tot mai mult solicitării. Pentru a evita creșterea rezistenței, femeia nu trebuie decât să își formuleze rugămintea în cât mai puține cuvinte și să nu se preocupe de justificarea dreptului de a cere o favoare. Bărbatul nu pune sub semnul întrebării dreptul ei de a întreba, ci opune rezistență (doar temporară, după cum am spus mai sus) la schimbarea de stare.

Iată niște exemple de justificare:

1. „Mi-ai promis că faci asta și aștept de trei zile."
2. „Nu cer mult..."
3. „Asta face parte din atribuțiunile tale."
4. „Suntem în urma programului și trebuie să faci asta imediat."
5. „Trebuie să răspund la zece telefoane, să fac un depozit bancar și inventarul. Poți să faci tu asta, te rog?"

III. Descrierea problemei

Sperând să evite ezitarea bărbatului, femeia îi descrie problema în detaliu. Asta funcționează pe Venus, dar pe Marte obține efectul opus, pentru că un număr mai mare de cuvinte sporește rezistența marțianului. În loc să îl motiveze, discutarea problemei doar îl frustrează. Femeia ar putea să îi dea o motivație mai bună dacă i-ar vorbi despre cât de indispensabil este, despre cât de mult ar ajuta-o. Și, astfel, un comentariu pozitiv este cel care minimalizează tensiunile.

Urmează niște exemple de justificare:

1. „Nu pot să o scot la capăt. Nu știu ce o să mă fac..."
2. „Am atât de multe de făcut. Îmi e imposibil să termin. Am nevoie de ajutorul tău..."

3. „Știu că ești ocupat, dar lucrul ăsta trebuie făcut neapărat. Prezentarea e mâine și noi nu știm încă..."
4. „Dacă treaba asta nu va fi terminată, vom pierde contractul. Le-am promis că o să fie gata..."
5. „Trebuie să facem asta pentru că celălalt plan nu a reușit. Am vorbit cu șefii mei și ei mi-au cerut să schimbăm..."

IV. Insistența

Când o femeie crede că bărbatul nu o va ajuta, deși ar trebui să o facă, atunci ea poate deveni foarte insistentă. Acest lucru îl determină pe marțian să fie și mai defensiv, să devină încăpățânat.

Iată niște exemple de insistență:

1. „Trebuie să faci asta."
2. „Nu îmi pasă că ești ocupat, vreau să faci asta."
3. „Nu-mi vine să cred. Trebuia să faci..."
4. „Trebuie să faci din asta o prioritate. Este de datoria ta să..."
5. „Nu m-ai ascultat. Vreau să..."

În practică

Dacă își însușesc cele spuse mai sus, și bărbații și femeile vor avea de câștigat. Cele din urmă vor ști cum să răspundă „mormăitului" unui bărbat, iar primii vor înțelege că acest gest are o altă semnificație pe Venus. Pentru o femeie „bombănitul" nu este doar o expresie temporară de schimbare a concentrării, ci înseamnă suprasolicitare și nevoie de ajutor.

„Bombănitul" pe Venus înseamnă suprasolicitare.

Pe planeta ei e nepoliticos să ceri de două ori ajutorul. E mai bine să retragi cererea sau să discuți problema.

Dacă inversăm rolurile, ne dăm seama că un bărbat ar insista prin rugăminți. Până la urmă ea ar accepta, dar fără prea multă plăcere.

El consideră că dacă îi este recunoscător și dacă o laudă, atunci totul este chit. Femeia, însă, nu e de acord. Ea are nevoie să fie apreciată nu numai pentru rezultatele pe care le obține. Trebuie să simtă că îți dai seama de efortul pe care îl depune și are nevoie să-i oferi ajutor fără să fie nevoită să ți-l ceară.

Bărbații trebuie să își dea seama că prin „bombănit" le intimidează pe femei. Ar putea să facă un efort să devină mai prietenoși și agreabili. Pot zice, de exemplu, pe un ton amabil: „Iartă-mă, eram stresat".

Evitați exprimarea emoțiilor și reproșurile

Prin natura lor, femeile folosesc tonuri încărcate de emoții pentru a-și exprima gândurile. Este modul lor de a spune „Am o problemă și am nevoie de puțină atenție". Atunci când face un reproș, folosind sentimente negative, imaginea ei e compromisă, pentru că vorbește despre emoții și nu despre fapte.

Tendința femeii de a însoți un reproș cu sentimente negative îi sabotează imaginea de persoană capabilă și diminuează validitatea reproșului ei. Dacă vrea să-și păstreze reputația de persoană competentă, dacă vrea să câștige respectul colegilor și dacă vrea să aibă succes într-o lume încă dominată de bărbați, femeia trebuie să excludă emoțiile din prezentări, discursuri sau comentarii oficiale.

Ea trebuie să fie cât mai obiectivă și să prezinte fapte într-un mod clar și direct. Pentru asta, trebuie să se descarce de sentimentele negative, ca apoi să poată prezenta faptele într-un mod mai relaxat și obiectiv, fără judecăți personale. Iată câteva exemple de cum ar putea fi mai obiectivă în comunicare.

1. Ea spune: „Nu-mi vine să cred că m-a tratat așa". Să te exprimi prea general e un punct slab. Ar trebui să fii mai descriptivă. Poți spune de exemplu: „I-am spus că nu avem acel dosar, dar a ridicat tonul și a țipat la mine douăzeci de minute. Am ascultat politicos și apoi l-am rugat să-mi scrie o scrisoare cu reproșurile pe care mi le-a adus". Devii obiectivă dacă prezinți ce s-a întâmplat și nu ce ai simțit. Nu e profesionist să judeci bazându-te pe ce ai simțit.

2. Ea spune: „Nu m-a respectat". Fii mai puțin generală și nu judeca, pentru că bărbații se pot simți încolțiți. Poți spune: „L-am rugat să mă asculte două minute, dar nu s-a oprit din vorbit".

3. Ea spune: „Nu am putut să fac ceea ce trebuia". Scuzele de acest tip o fac pe femeie să pară slabă și incompetentă. Povestește concret ce s-a întâmplat și lasă-i pe ceilalți să tragă concluziile. Poți spune: „Am ajuns la ora opt și treizeci de minute și ușile erau închise. Din această cauză am întârziat cu proiectul două ore". Descrie întâmplarea și consecințele ei într-un mod simplu, bazat pe fapte.

4. Ea spune: „E imposibil să lucrezi cu el. Nu pot să fac față". Prin aruncarea vinei asupra lui, femeia va demonstra doar cât de dificil e să lucrezi cu ea. În loc să acuze, ar trebui să fie obiectivă și să ceară exact ceea ce vrea. Dacă nu-i convine o soluție, nu trebuie decât să ofere alta în loc. De exemplu „Când a intrat în biroul meu și mi-a pus o grămadă de întrebări despre tot ceea ce fac, i-am răspuns că sunt ocupată, și l-am rugat să

revină mai târziu. Mi-a spus că trebuie să fac tot ceea ce zice el sau o să-mi pierd slujba. I-am sugerat să citească fişa postului meu, ca să-şi dea seama că nu-mi este şef."

5. Ea spune: „Nu cred că e capabil să facă asta". În loc să expui situaţia atât de vag, dă mai multe detalii. Ce nu e capabil să facă? Dă un exemplu. Poţi spune: „L-am rugat de trei ori în ultimele şase săptămâni să-mi trimită dosarul cu profiturile şi pierderile noastre şi încă nu am primit nimic. Întotdeauna mi-a răspuns că e ocupat, dar că o să încerce să facă asta. Cred că nu are timpul sau motivaţia necesară să se ocupe de această problemă şi, prin urmare, aş putea să mă ocup eu. Am mai făcut astfel de rapoarte şi sunt sigură că mă voi descurca".

6. Ea spune: „Nu mă ascultă şi nu primesc nici un răspuns de la el". Aceasta e o replică încărcată emoţional, care o victimizează. În general astfel de acuze nu sunt luate în serios şi dăunează imaginii celui care le emite. Bărbatul poate spune că „Dacă vorbeşti cu mine aşa cum faci acum, nici nu vreau să te ascult". Arareori exprimarea sentimentelor trezeşte simpatia bărbaţilor. Ea doar îţi creează o imagine de persoană foarte sensibilă, care nu e capabilă să facă faţă situaţiilor dificile.

Pentru a evita astfel de momente, cel mai bine e să laşi emoţiile deoparte.

Evitarea întrebărilor retorice

Una dintre cele mai des întâlnite metode prin care o femeie îşi discreditează, fără voie, imaginea, este exprimarea unor sentimente negative prin întrebări retorice. A te exprima pe un ton care denotă furia şi frustrarea, punând în acelaşi timp şi întrebări retorice, este, din punctul de vedere al unui bărbat, insultător. Pentru

o femeie, o astfel de atitudine nu e decât o modalitate nevinovată de exprimare a sentimentelor, în timp ce un bărbat o percepe ca pe un atac direct.

O întrebare retorică nu aşteaptă un răspuns, ci poartă un mesaj. Pe Marte poartă o judecată implicită, iar pe Venus are doar un rost din punct de vedere emoţional.

„Cum ai putut să uiţi?" pare o întrebare nevinovată, dar poate fi foarte dăunătoare dacă e spusă pe un ton plin de durere sau supărare. Când o femeie foloseşte o întrebare retorică, bărbatul aude imediat şi „Să-ţi fie ruşine!". Pe Marte asta exprimă o atitudine de superioritate şi îl etichetează pe bărbat ca leneş, incompetent sau ineficient, chiar dacă femeia nu intenţionează asta.

Când o femeie foloseşte o întrebare retorică, bărbatul aude imediat şi „Să-ţi fie ruşine!"

În general, femeile folosesc întrebările retorice atunci când sunt supărate, ca să sugereze acest lucru, dar fără să judece, pentru că, spre deosebire de bărbaţi, au nevoie de o analiză în detaliu a situaţiei înainte de a trage concluzii. Venusienele nu exprimă judecăţi imediat, însă asta nu le opreşte să-şi împărtăşească sentimentele negative, lucru pe care bărbaţii nu-l înţeleg. Ei întâi judecă şi apoi îşi exprimă sentimentele în concordanţă cu ce au gândit. Atacurile lor, însă, nu trebuie luate personal.

Prin tonul întrebărilor retorice femeia îşi exprimă sentimentele negative, iar acest lucru îl face pe bărbat să se simtă atacat. El preferă critici mai directe şi obiective, de genul „Este stupid", „Asta nu are sens" sau „Nu-mi place asta".

Când o femeie manager, o colegă sau o clientă îşi exprimă dezamăgirea printr-o întrebare retorică, e foarte important ca bărbatul să nu se simtă atacat, să nu aibă o atitudine defensivă şi să-şi dea seama că nu este judecat.

O întrebare retorică e chiar un semn bun. Înseamnă că femeia nu şi-a făcut încă o părere şi că e deschisă la alte puncte de vedere.

În general, cu cât vorbeşte mai mult despre sentimentele ei, cu atât intensitatea lor scade. Supărarea ei dispare repede dacă are şansa de a fi ascultată, bărbatul nu trebuie decât să fie deschis şi receptiv.

Asemeni unei linii trasate pe apă, sentimentele negative ale femeilor dispar dacă ele au şansa să fie ascultate.

Cele spuse mai sus le sunt utile bărbaţilor dacă vor să înţeleagă întrebările retorice într-o lumină pozitivă. Cei mai mulţi, însă, nu vor reuşi acest lucru, aşa că femeia trebuie să fie atentă să nu fie înţeleasă greşit. Dacă ofensează, trebuie doar să-şi ceară scuze, iar o frază ca „Scuză-mă, nu am vrut să sune ca şi cum aş fi supărată pe tine" e suficientă.

Dacă o femeie supără cu o întrebare retorică, nu trebuie decât să-şi ceară scuze.

Să analizăm împreună nişte întrebări retorice şi modul în care sunt ele interpretate de bărbaţi. Dacă simt în întrebare vreo urmă de frustrare, supărare, dezamăgire, îngrijorare sau grabă, bărbaţii o consideră ofensatoare. Soluţia acestei probleme este înlocuirea întrebărilor cu un comentariu mai direct, mult mai apreciat pe Marte.

Întrebarea retorică	Cum o înţelege bărbatul	Cum ar putea spune mai direct
Cum ai putut să faci asta?	Eşti incompetent.	Nu mi-a plăcut faptul că...

Întrebarea retorică	Cum o înţelege bărbatul	Cum ar putea spune mai direct
Cum plănuiai să rezolvi asta?	Ai nevoie de sfatul meu, pentru că nu poţi să faci asta singur.	Nu îmi convine asta. Am nevoie de...
La ce te-ai gândit?	Eşti prost.	Nu mi se pare că are sens. Cred că...
De ce ai făcut asta?	Eşti ineficient.	Asta a fost o pierdere de timp. Am putea să...
Ce înseamnă asta?	M-ai decepţionat.	Nu înţeleg. Mai bine...
Când o să faci acel lucru?	Eşti iresponsabil şi nu pot să mă bazez pe tine.	Suntem în întârziere.
Ce ai de gând să faci în acest caz?	Această problemă e din vina ta.	Este ridicol. Ca să reparăm lucrurile avem nevoie de...
Ce pot să fac eu acum?	M-ai pus într-o mare încurcătură.	Nu mai pot să fac nimic. Am nevoie de ajutorul tău ca să...

Întrebarea retorică	Cum o înțelege bărbatul	Cum ar putea spune mai direct
Știi ce ai de făcut?	Probabil nu poți să duci la bun sfârșit acest lucru.	Trebuie să discutăm mai mult pe această temă.
Ești gata?	Nu ești bine pregătit.	Este destul de complicat. Dacă ai nevoie de vreun sfat sunt aici...
Îți vei aminti?	Probabil vei uita, ca întotdeauna. Nu sunt sigură că pot avea încredere în tine.	E ceva foarte important. Trebuie să ții minte pentru că se așteaptă să...
De ce se întâmplă asta?	Nu e logic ceea ce se întâmplă. Nu îți faci treaba cum trebuie.	Nu asta trebuia să se întâmple. Credeam...

Am accentuat tipul de întrebări pe care le pun femeile, dar asta nu înseamnă că bărbații nu le folosesc deloc. Singura diferență este că, atunci când un bărbat îi pune altuia o întrebare retorică, știe foarte bine ce mesaj transmite și ce înțelege celălalt.

Pe Marte întrebările retorice sunt folosite în luptă. Sunt răutăcioase și ofensive, și de aceea bărbații au atitudinea pe care o au în fața lor.

Evitați interogatoriile

Așa cum o femeie pare mai puțin competentă atunci când pune întrebări retorice, așa și un bărbat lasă impresia că nu îi pasă atunci când interoghează. Pe Marte, claritatea și concentrarea sunt foarte importante, dar pe Venus întrebările, însoțite de sentimente negative, sunt resimțite ca atacuri foarte puternice. Faptul că el așteaptă răspunsuri la întrebări o face să se simtă vinovată și supusă unui proces critic.

Gândirea pe Marte e foarte asemănătoare sistemului nostru de justiție. Oricine e nevinovat până la proba contrarie. Și, deși un bărbat gândește așa, femeia înțelege exact opusul. Dacă e supărat, înseamnă că și-a format deja o părere negativă. Aceasta, însă, e doar o părere și nu are un caracter definitiv. Însuși faptul că pune întrebări înseamnă că e deschis și că poate să-și schimbe opinia. Deși pare ca o condamnare, șirul de întrebări este de fapt o judecată preliminară pentru a determina dacă e nevoie de un „proces".

Dacă un bărbat pune întrebări, înseamnă că este încă deschis și poate să-și schimbe părerea.

Când o femeie folosește o întrebare retorică, ea nu așteaptă un răspuns, dar așteaptă mai multe detalii. Când un bărbat interoghează, el vrea răspunsuri, însă, deși își dorește să aibă dreptate, e posibil să-și schimbe opinia. Doar pentru că pare sigur pe părerea sa, asta nu înseamnă că nu poate să renunțe la ea într-o clipă.

Asta produce confuzie, pentru că unei femei nu i se pare că își va schimba vreodată părerea. Ceea ce ea nu știe e că el face judecăți într-o clipă și că le poate schimba la fel de repede. Femeile analizează toate informațiile

înainte să-și formeze o opinie; de aceea, e mai greu să și-o schimbe. Faptul că un bărbat pune întrebări e un semn bun. Asta înseamnă că e deschis la alte păreri; este ca un câine fioros care în același timp dă și din coadă.

Dacă un bărbat e supărat, dar pune întrebări, e un semn bun.

Un bărbat nu se simte amenințat de întrebările altuia. El abia așteaptă momentul să se explice, pentru că recunoaște instinctiv faptul că celălalt e deschis și dornic să-l asculte. El vede câinele cum dă din coadă, în timp ce femeia vede doar dinții ascuțiți și aude mârâitul amenințător.

Marea diferență e că pe Venus trebuie să vorbești ca să te simți mai bine, iar pe Marte trebuie doar să rezolvi problema. Dacă răspunsurile pe care le aude sunt convingătoare, atunci bărbatul va deveni mai prietenos și toate sentimentele negative dispar.

Dacă el pune o întrebare pe un ton nervos, femeia poate fi sigură că tonul va dispărea o dată ce va răspunde. Trebuie doar să se oprească, să asculte și să argumenteze foarte bine, trebuie să își păstreze sângele rece și să răspundă la întrebări într-un mod rațional. Supărarea va trece dacă ea va avea o atitudine prietenoasă și se va explica într-un mod calm și ușor defensiv. Astfel, bărbatul se va liniști, va deveni mai relaxat, mai obiectiv și mai atent.

Dacă femeia e calmă în argumentare, bărbatul se va calma și el, va deveni mai relaxat și mai obiectiv.

E posibil ca, în mijlocul unei dispute, bărbatul să se lase influențat de sentimente. În acest caz, femeia trebuie să reformuleze întrebarea lui și apoi să dea un răspuns.

Dacă poate să facă asta fără a considera întrebarea un afront personal, atunci el se va calma imediat.

Un bărbat nu-și dă seama cât de nepăsător pare atunci când e nervos sau frustrat și pune un milion de întrebări. Dacă așteaptă și răspunsuri la întrebările lui, femeia simte ca și cum ar fi interogată într-un proces pentru o crimă. Pentru a evita transmiterea acestui mesaj, bărbatul trebuie să-și ascundă pe cât posibil sentimentele și poate face asta folosind expresiile care intimidează mai puțin, din coloana a treia.

Când e supărat și întreabă:	**Ea înțelege:**	**Cum poate să îndulcească un pic exprimarea:**
Ce ai de gând să faci în acest caz?	Ești iresponsabilă.	Poți să-mi explici cum plănuiești să rezolvi problema, te rog?
Nu ai terminat încă?	Mă așteptam să fii mai eficientă.	Spune-mi ce se întâmplă. Pot să te ajut să termini asta?
Ce înțelegi prin...?	Nu ești coerentă.	Poți să reformulezi, te rog. Nu am înțeles.
Ce e în capul tău?	Ești o proastă.	Ajută-mă, te rog, să înțeleg raționamentul tău în această problemă.

Când e supărat și întreabă:	**Ea înțelege:**	**Cum poate să îndulcească un pic exprimarea:**
Când ai de gând să termini?	Ești foarte înceată...ca întotdeauna, de altfel.	Hai să revedem finalul acestui proiect. Pot să te ajut cu ceva?
De ce ai făcut asta?	Ești incapabilă să faci ceea ce trebuie.	Ajută-mă, te rog, să înțeleg cum ai judecat problema.
De ce nu m-ai chemat?	Trebuia să mă chemi. Acum uite câte probleme ai creat?	Cu ce pot să te ajut? Spune-mi ce se întâmplă.
Ce ai de gând să faci acum?	Ești foarte neprofesionistă; nu știi ce să faci în acest caz.	Hai să vorbim despre cum se poate rezolva asta. Poate îți pot fi de ajutor.

4

Domnul Repară-Tot și Comitetul de îmbunătățire a companiei

Reproșul care i se aduce cel mai des unui bărbat e că nu ascultă; ori ignoră complet conversația ori ascultă un pic și apoi se transformă în Domnul Repară-Tot și oferă soluții, fără să știe toate datele problemei.

Acestea sunt niște mari minusuri în relația cu o femeie și, deși ea îi reproșează adeseori acest lucru, nimic nu se schimbă.

Prin faptul că nu ascultă, bărbatul creează un zid în comunicare. El se consideră un model de eficacitate, dar nu își dă seamă că nu face altceva decât să lase o impresie de răceală. Asta le îndepărtează pe femei; nici nu se mai obosesc să se plângă și pleacă pur și simplu.

Dacă oferă soluții rapide, bărbatul crede că face o impresie bună.

Femeilor li se reproșează la locul de muncă faptul că pun prea multe întrebări și că doresc să îmbunătățească ceva ce pare bun. De ce să încerci să îmbunătățești ceva ce funcționează bine? Comitetul de îmbunătățire a firmei este ceva ce îi frustrează pe bărbați pentru că primele

lucruri pe care Comitetul dorește să le schimbe sunt relațiile de comunicare cu colegii, managerii sau angajații și, implicit, pe aceștia.

Fără să-i înțeleagă pe bărbații, femeile oferă sfaturi, chiar dacă nu le sunt solicitate, ca să îmbunătățească lucrurile. Ele consideră acest lucru o expresie a grijii și a faptului că le pasă de ceilalți.

Așa cum bărbații oferă soluții pripite într-o discuție, tot așa femeile fac sugestii fără a le fi cerute. Astfel, bărbații sunt percepuți ca insensibili și nepăsători, iar femeile ca surse de probleme.

Cele mai mari greșeli: bărbații întrerup discuția cu o femeie oferind soluții; femeile fac sugestii fără să le fi cerut cineva acest lucru.

Aceste probleme pot fi rezolvate, dacă înțelegem motivele pentru care bărbații oferă soluții de reparare și femeile pun întrebări și dau sugestii de îmbunătățire.

Să ne întoarcem în timp și să explorăm viața pe Marte și pe Venus. Deși acum bărbații și femeile s-au schimbat și au devenit mai asemănători, unele diferențe au rămas, cu felurite grade de intensitate.

Astfel, o analiză a vieții pe Marte și Venus ne va ajuta să înțelegem diferențele, fără a emite judecăți de valoare.

Viața pe Marte

Marțienii apreciază puterea, competența, eficiența, acțiunea, rezultatele și împlinirea profesională. Întotdeauna, la locul de muncă, vor încerca să-și dovedească valoarea, să-și dezvolte puterea și îndemânarea, cu scopul de a obține rezultate. Succesul e măsurat prin capacitatea

de a obține rezultate, de a fi eficient mai ales în domeniul propriu de activitate.

Satisfacția depinde de rezultatele obținute la locul de muncă.

Totul pe Marte e o reflectare a acestor valori, chiar și codul vestimentar. Polițiștii, soldații, oamenii de afaceri, cei de știință, șoferii, piloții, tehnicienii, doctorii, avocații sau bucătarii, toți poartă uniforme care le exprimă competența și puterea.

Ei nu se preocupă de cumpărături și nu citesc reviste de modă sau de psihologie. Preferă revistele mai specializate, cu subiecte ca banii, mașinile sau activitățile în aer liber ca pescuitul și vânătoarea. Ei sunt mai interesați de informații, știri, vreme sau sport și le pasă mai puțin de artă sau stiluri de viață. Îi interesează lucrurile care îi ajută să obțină rezultate și mai puțin oamenii și sentimentele, iar la urma urmei, în domeniul profesional, contează rezultatele și nu relațiile personale. Chiar și azi, pe Pământ, femeile visează la povești de dragoste, în timp ce bărbații vor mașini rapide, calculatoare performante sau acces la ultimele tehnologii.

Bărbații sunt preocupați de lucrurile care îi ajută să-și exprime puterea, să obțină rezultate și să-și atingă scopurile.

În domeniul profesional, ca și pe Marte, contează rezultatele și nu relațiile personale.

Marțienii se laudă că fac totul individual. Autonomia e un simbol al eficienței, al puterii și al competenței. Reușitele personale au o mare importanță pentru bărbat pentru că sunt o modalitate de a-și dovedi competența, și

n-au drept consecință doar o atitudine pozitivă față de sine, ci și atragerea mai multor posibilități de a obține succesul. Pe Marte, abilitățile sunt tot timpul promovate prin adevărate campanii publicitare pentru că pentru bărbați e foarte important modul în care sunt percepuți de ceilalți. Dacă o femeie nu își face reclamă, bărbatul va conchide că nu are cu ce să se laude. Modestia nu e considerată o calitate pe Marte.

Dacă femeia nu își promovează abilitățile, bărbatul va conchide că ea nu este o persoană de succes.

Pe Marte, faptul de a fi competent nu înseamnă nimic, dacă nu e recunoscut de către ceilalți. Pe această planetă tot succesul depinde de marketing. Această caracteristică bărbătească trebuie acceptată de femei dacă vor să înțeleagă de ce ei opun rezistență „îmbunătățirilor", corecturilor sau sugestiilor. Pe planeta lui, sfaturile sunt o adevărată insultă, mai ales dacă sunt și alți marțieni de față. De aceea, la serviciu, o femeie va obține rezultate mai bune dacă răspunde și corectează între patru ochi. În acest mod, bărbatul își va păstra imaginea de persoană competentă în fața colegilor lui.

Să oferi unui bărbat sfaturi pe care nu le-a solicitat îi face pe ceilalți marțieni să creadă că nu este capabil sau că nu știe ce trebuie să facă.

Și pentru că un bărbat va încerca întotdeauna să rezolve o problemă singur, el nu va vorbi despre ea decât dacă are nevoie de sfatul unui specialist. El consideră că dacă poate să se descurce singur nu trebuie să implice pe altcineva. Nevoia de ajutor e un semn de slăbiciune pe Marte, dar dacă o a doua opinie e absolut necesară, a-

tunci el va vorbi cu cineva pe care-l respectă foarte mult.

Pe Marte, dacă aduci în discuție o problemă, înseamnă că nu ai găsit încă o soluție și că ceri, explicit, un sfat, o propunere de rezolvare. De aceea bărbații presupun imediat că femeile așteaptă un răspuns prompt și eficient la problemele lor. Astfel se explică și faptul că un șef va considera că angajata lui nu e destul de competentă dacă vorbește despre dilemele pe care le are.

Pe Marte, dacă aduci în discuție o problemă, înseamnă că nu ai găsit încă o soluție.

Când o femeie vorbește despre situația în care se află, încearcă doar să prezinte și celorlalți problema, ca ei să poată înțelege de ce a optat pentru acea soluție. Nu are nevoie de un răspuns rapid; vrea să fie ascultată până la sfârșit ca să poată să prezinte situația din toate unghiurile, ca să se facă înțeleasă cu adevărat.

Discursul unei femei începe întotdeauna cu o prezentare a diverselor aspecte ale unei probleme. Ea are deja o soluție, dar vrea să obțină și acceptul celorlalți.

Discutarea unei probleme pe Venus nu este o invitație pentru celălalt să ofere o soluție.

Un bărbat nu înțelege că femeia nu vrea de la el decât să o asculte și, după ce termină, să-și spună părerea. Prin această discuție ea nu îi cere să-i dea o soluție și nu-și demonstrează incapacitățile.

Bărbații trebuie să fie conștienți și să-și amintească mereu că, prin aducerea problemelor în discuție, femeile nu le cer, indirect, sfatul. Ele vor doar să fie asistate în luarea deciziei și pentru acest lucru au nevoie să fie ascultate, înțelese și ajutate să ia propriile hotărâri. În gene-

ral, ele mai au nevoie să pună sau să li se pună câteva întrebări ca să își clarifice gândurile. Dacă vrea să construiască o relație bazată pe încredere, bărbatul trebuie să învețe să asculte și să pună întrebări și, doar dacă i se cer, să ofere soluții sau sugestii.

Viața pe Venus

Venusienele respectă eficiența și reușitele personale, dar pentru ele sunt mai importante valori ca încrederea, comunicarea și susținerea reciprocă. Ele sunt mai interesate de relațiile și mediul profesional, de calitatea relațiilor de la locul de muncă și, de aceea, doresc să-și ajute și să-și susțină colegii de serviciu, lăsând pe un plan secundar interesele financiare. Se simt împlinite atunci când colaborează pentru atingerea succesului.

Satisfacția depinde de calitatea relațiilor de la locul de muncă.

Totul pe Venus reflectă aceste valori. Venusienele se simt bine muncind împreună într-o atmosferă de armonie, colaborare și susținere reciprocă.

Îmbunătățirea calității vieții profesionale, evident și din punctul de vedere al eficienței, e mai importantă decât rezultatele obținute și, prin aceasta, putem observa, încă o dată, cât de diferite sunt cele două planete.

Venusienele nu poartă uniforme pentru a-și dezvălui competențele. Din contră, ele se îmbracă în fiecare zi altfel, în concordanță cu starea lor de spirit, pentru că exprimarea personalității și a frumuseții sunt foarte importante. Există o mai mare flexibilitate în codul vestimentar și un exemplu în acest sens e faptul că femeile de

afaceri au renunțat la bleumarinul costumelor și încearcă și alte culori.

Pe lângă exprimarea personalității, venusienele apreciază susținerea reciprocă. Un marțian are întotdeauna un portofel mic, cu strictul necesar, în timp ce femeia are o geantă mare plină cu de toate, în caz că cineva are nevoie de ceva. Geanta e, evident, asortată evenimentului și vestimentației.

Comunicarea este, de asemenea, foarte importantă pe Venus. Fiecare trebuie să aibă dreptul să-și exprime punctul de vedere, chiar dacă acest lucru va întârzia rezolvarea problemei. Pe Venus, scopul final este îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur, iar discutarea reușitelor și a necazurilor deopotrivă, ajută la construirea unei relații de cooperare și susținere reciprocă.

Scopul principal al venusienelor este îmbunătățirea relațiilor cu cei din jur.

Acest lucru este greu de înțeles pentru un bărbat. Un manager crede că, pentru orice angajată a sa, un salariu bun și oportunitatea de a câștiga mai mult sunt argumente suficiente ale aprecierii pe care i-o poartă. El nu-și dă seama că pentru ea calitatea relațiilor de la locul de muncă este mai importantă decât banii pe care-i primește.

Un bărbat de la departamentul vânzări trebuie să realizeze că pentru o femeie sunt la fel de importante calitatea produsului pe care îl cumpără și calitatea relației cu cel care i-l vinde. Dacă el este interesat de nevoile ei și încearcă să stabilească cu ea o relație profesională, va avea mai multe șanse să încheie un contract, chiar dacă prețurile lui sunt mai mari decât ale concurenței.

Asta e greu de înțeles pentru un bărbat. Cum poate să o satisfacă pe o femeie colaborarea, cooperarea și susți-

nerea colegilor mai mult decât câştigul, trecerea unui obstacol sau rezolvarea unei probleme? E simplu: în loc să fie orientată spre scop, pentru ea contează mai mult parcursul rezolvării problemei şi relaţiile pe care le stabileşte în acest timp. Pe Venus, bunătatea şi colegialitatea sunt mai importante. În pauza de prânz, de exemplu, femeile discută şi probleme personale, nu numai pe cele legate de slujbă. Sunt cu adevărat interesate de ceilalţi şi o demonstrează prin întrebările pe care le pun.

Venusienele cultivă calităţi ca bunătatea, respectul şi înţelegerea.

Când doi marţieni iau masa împreună, vorbesc despre proiecte şi afaceri, fără a menţiona lucruri personale. Eficienţa şi competenţa sunt prioritare pe Marte, în timp ce pe Venus colegialitatea şi susţinerea reciprocă sunt cheia succesului.

Bărbaţii încep să-şi dea seama că micile discuţii personale întăresc relaţiile de serviciu şi adeseori un joc de golf şi o conversaţie devin mijloacele de încheiere a unei alianţe. Se face, însă, o clară demarcaţie între relaţiile de serviciu şi cele personale. Discuţia de pe teren e mai personală şi mai deschisă, în timp ce despre muncă se vorbeşte mai impersonal, mai direct şi la obiect.

Pe Marte, la un joc de golf şi o discuţie se pot face afaceri, dar se pot consolida şi relaţii.

Pe Venus toată lumea studiază psihologia şi e preocupată de psihoterapie. Femeile sunt foarte implicate în dezvoltarea personală, sunt interesate de spiritualitate şi vindecare, de tot ce întreţine o viaţă sănătoasă şi ajută creşterea; se salută cu respect, trimit felicitări la zile de

naştere sau alte sărbători pentru a cultiva relaţii de prietenie bazate pe încredere şi sprijin reciproc.

Pe Venus toată lumea studiază psihologia şi e preocupată de psihoterapie.

Venusienele se sprijină foarte mult pe intuiţie. Pot citi ceea ce gândesc sau simt ceilalţi, mai ales cei dragi şi se mândresc cu capacitatea de a anticipa nevoile lor. Ele se oferă să ajute fără să le fie cerut lucrul acesta, ca semn al preţuirii pentru ceilalţi. Dacă un bărbat nu are intenţia de a le ajuta, vor crede că e egoist şi nepăsător.

Un semn de preţuire pe Venus e oferta de a ajuta.

Astfel, pentru o femeie nevoia de ajutor nu e un semn de slăbiciune, iar oferirea unui sprijin nu e considerată o ofensă. Femeia se comportă asemănător în relaţiile cu bărbaţii, fără să îşi dea seama cât de enervantă poate fi pentru ei o astfel de atitudine şi ce mesaj înţeleg.

O femeie nu poate concepe motivul rezistenţei bărbatului la oferta ei de ajutor, pentru că ei i se pare un lucru firesc ca cineva să dorească să o ajute. Este semn al unei relaţii de calitate, bazată pe prietenie şi susţinere.

Chiar dacă nu are nevoie de ajutor, ea va aprecia intenţia de a fi ajutată, spre deosebire de un bărbat, care poate reacţiona violent.

Oferta de ajutor e o sursă de iritare şi nervozitate pe Marte.

Venusienele cred că e întotdeauna loc de mai bine şi că stă în natura lor să încerce să îmbunătăţească lucrurile. Cu cât le pasă mai mult, cu atât vor dori mai mult să

facă sugestii și să dea sfaturi, sfaturi care nu sunt, însă, bine primite de marțieni.

Pe Marte, dacă ceva funcționează, trebuie lăsat în pace. Nevoia de schimbare presupune o stricăciune, iar încercarea de a îmbunătăți e percepută ca o ofensă personală. Deși femeia nu se gândește la acest lucru, intenția ei e înțeleasă în acest fel. Ea demonstrează că îi pasă și că îl prețuiește, iar el înțelege doar că e băgăcioasă și critică.

Apărarea Domnului Repară-Tot și a Comitetului de îmbunătățire a companiei

În cele spuse mai sus nu încerc să sugerez că e ceva greșit în cele două atitudini. Acestea sunt atribute marțiene și venusiene pozitive și esențiale la locul de muncă. Pentru crearea succesului, „repararea" și „îmbunătățirea" sunt esențiale, și deci trebuie exprimate.

Frustrarea care apare de ambele părți e datorată momentelor nepotrivite și modului în care se manifestă cele două tendințe. La urma urmelor nu e nimic greșit în inovare prin îmbunătățire, și schimbarea e esențială în crearea și menținerea succesului.

Având informațiile de mai sus despre viața pe Marte și Venus, se pot găsi soluții practice care să rezolve micile dispute de la locul de muncă.

Schimbarea și îmbunătățirea sunt esențiale în crearea și menținerea succesului.

Când le vor înțelege pe femei, bărbații vor putea să-și dea seama când trebuie să ofere soluții și când trebuie să se abțină.

La fel, dacă femeile vor ști când să-și ofere ajutorul și

când nu, vor observa că atitudinea bărbaților va fi tot mai prietenoasă.

Trebuie doar să luăm în considerare diferențele dintre noi și nevoile fiecăruia pentru a îmbunătăți comunicarea și cooperarea. E nevoie de practică și timp.

Renunțarea la sugestii de rezolvare

Dacă bărbații își aduc aminte că femeile sunt de pe Venus, vor asculta până la capăt ceea ce au ele de spus și nu le vor întrerupe cu soluții pripite, pentru că o venusiană nu are nevoie de o rezolvare, ci doar de susținerea celuilalt.

Deși vorbește despre o problemă, asta nu înseamnă că femeia nu are deja o soluție. Ea vrea doar să știe că cineva e alături de ea și pentru asta are nevoie ca bărbatul să o asculte și să-și demonstreze interesul prin întrebări. Astfel, el poate câștiga respectul și admirația unei femei.

Să presupui că o femeie are întotdeauna nevoie de o soluție înseamnă să o desconsideri.

Să oferi o soluție, atunci când femeia nu are nevoie de ea, o face să se simtă minimalizată sau neapreciată. Deși bărbatul crede că o înțelege, el de fapt nu percepe mesajul corect.

Iată niște exemple de moduri în care un bărbat poate lăsa impresia că nu îi pasă sau că nu vrea să asculte. Aceste fraze sunt valabile pe Marte, dar pot fi considerate insulte pe Venus. De câte ori are posibilitatea, bărbatul ar trebui să evite aceste replici și să le înlocuiască cu unele mai blânde, care exprimă interesul și preocuparea pentru problemele ei. Imaginați-vă că femeia își împărtă-

şeşte frustrarea pe care i-o produce copiatorul xerox din birou. Considerând că are nevoie de o soluţie, bărbatul va răspunde într-un mod potrivit pentru spaţiul marţian. În a doua coloană vă sunt oferite nişte sugestii care pot funcţiona pe Venus.

Soluţii practice sau susţinere morală?

Aşadar, dacă ea spune: „Copiatorul se tot strică. Nu ştiu dacă o să meargă" el poate răspunde...

Fraze care funcţionează pe Marte	Răspuns care funcţionează pe Venus
Nu-ţi face griji. Îţi arăt eu cum se poate repara.	Ce crezi că ar trebui să facem?
Nici o problemă. Mai e un aparat la etajul doi.	Cât de des se întâmplă asta?
Spune-i lui Darrel. Îl va repara el.	Nu a fost Darrel să repare copiatorul?
Ce se întâmplă?	Ce frustrant.
Nu am timp acum să încerc să-l repar.	De când a început să facă asta?
Nu am ce să-i fac.	A făcut exact acelaşi lucru şi ieri.
Bine. Încerc să rezolv asta mai târziu.	Dacă ai nevoie de ajutorul meu să mă anunţi.
Nimic nou sub soare...	Nimic nu funcţionează săptămâna asta. Şi telefonul are ceva.
Lasă hârtiile pe biroul meu şi le copiez eu mai târziu.	Ai nevoie de ajutor?

În toate aceste cazuri, femeia preferă o întrebare sau o dovadă de empatie în locul unei soluţii rapide. Dacă e un pic atent la exprimare, bărbatul nu-i va transmite mesajul de „femeie neajutorată". Trebuie doar să pună întrebări şi să o asculte mai mult şi îi va câştiga încrederea şi respectul.

Renunţarea la sfaturile nesolicitate

Aşa cum bărbaţii oferă soluţii atunci când femeia nu are nevoie de ele, tot aşa şi femeile dau sfaturi atunci când nimeni nu i le cere. Şi nu trebuie să le surprindă rezistenţa din partea colegilor, pentru că, de cele mai multe ori, sfaturile lor nu vin la momentul potrivit. El nu vrea să fie ajutat. Vrea să se descurce singur şi, dacă nu cere ajutor, atunci trebuie lăsat în pace.

Vă prezint o poveste care ilustrează foarte bine comportamentul unui bărbat la locul de muncă. Teresa a observat că un coleg de-al ei, Jackson, era foarte agitat. Era într-o mare întârziere cu un proiect care trebuia să fie deja terminat. Ca să-l susţină, a încercat să-i ofere un mic ajutor moral, însă intenţia ei s-a lovit de rezistenţa lui.

Imaginaţi-l pe Jackson în biroul lui, îngropat în hârtii şi pe Teresa la uşă. Evident, el nu vrea să fie deranjat şi a

exprimat acest lucru printr-un mormăit, care a fost interpretat greşit, ca nevoie de ajutor. Ea a încercat să-i ofere sprijinul, spunând: „E o dezordine teribilă aici. Pun pariu că dacă ai aranja un pic, ai putea să gândeşti mai clar".

Acest ton şi aceste cuvinte ar fi binevenite pe Venus, însă pe Marte nu fac decât să enerveze. Ea spune de fapt: „Sunt sigură că vei reuşi să termini, dar e mai greu atunci când eşti înconjurat de aşa dezordine. Îţi înţeleg frustrarea şi te sfătuiesc să..."

El răspunde pe un ton nervos şi ofensat pentru că ceea ce a înţeles e: „Nu cred că o să termini la timp. Ştiu mai bine decât tine cum trebuie făcute lucrurile. Eşti un incompetent. Dacă ţii cont de sfatul meu o să ai mai mult succes".

Fără să înţeleagă cum stau lucrurile pe Marte, Teresa nu şi-a dat seama cât e de important pentru Jackson să termine totul de unul singur. Sfatul ei a fost luat ca o insultă pentru că el nu a cerut ajutor.

Marţienii nu oferă sugestii decât dacă le sunt cerute. Este modul prin care-şi demonstrează aprecierea pentru celălalt şi încrederea că e capabil să se descurce singur.

După ce a înţeles că bărbaţii sunt de pe Marte, Teresa şi-a dat seama de ce se simţea atât de stingheră la birou. În încercările de a se integra colectivului, a reuşit să-şi enerveze toţi colegii, dar, după ce a încetat să mai dea sfaturi, le-a recăpătat, treptat, respectul şi aprecierea.

Pe Marte, să spui lucruri pe care celălalt le ştie deja sau să dai indicaţii fără să ţi le fi cerut cineva e o insultă. Când fac parte dintr-o ierarhie, bărbaţii simt întotdeauna o tensiune faţă de superior. Nu le place să le spună cineva ce să facă; din cauza aceasta şeful trebuie să aprecieze periodic munca depusă de angajaţii lui şi să nu dea sugestii decât atunci când sunt absolut necesare. Un bărbat va face aceste lucruri instinctiv.

Două tipuri de bărbaţi - o singură atitudine

În domeniul profesional, există două tipuri de bărbaţi. Unul care bombăneşte sau se încăpăţânează când aude un sfat al unei femei şi altul care e de acord să se schimbe, revenind însă repede la vechile obiceiuri.

Se poate vorbi, deci, de două tipuri de rezistenţă, una activă şi alta pasivă, dar tot despre rezistenţă e vorba, fie că ea e conştientă sau inconştientă.

Când bărbaţii se simt atacaţi, se apără instinctiv. Ei continuă să acţioneze la fel ca înainte, încercând să demonstreze validitatea comportamentului lor.

O femeie va considera asta doar o toană, o reacţie de moment, dar dacă i se reproşează că s-a supărat degeaba, ea va continua să fie supărată, doar ca să demonstreze validitatea sentimentelor ei. Mecanismul este aproximativ acelaşi la ambele sexe.

Dacă vrea să stabilească un raport de prietenie cu un bărbat, femeia trebuie să renunţe la încercarea de a-l îmbunătăţi. Următorul tabel rezumă câteva sugestii despre cum se face acest lucru:

Cum poţi renunţa să îmbunătăţeşti un bărbat

Trebuie să-ţi aminteşti:	**Ce trebuie să faci sau să nu faci:**
Să nu-i pui prea multe întrebări atunci când este nervos, pentru că va crede că vrei să-l schimbi.	Dacă nu provoacă el discuţia, să-l ignori atunci când este nervos. Dacă îl întrebi ce face şi el răspunde: „Nimic", atunci lasă-l în pace.

Trebuie să-ți amintești:	Ce trebuie să faci sau să nu faci:
Să nu încerci să-l faci să se simtă mai bine. Prin mormăit nu cere un sfat.	Nu lua partea cuiva care îl supără. În general, femeia încearcă să scoată în evidență faptul că dracul nu e chiar așa de negru.
Atunci când îi oferi un sfat pe care nu l-a cerut, îl faci să se simtă ofensat, de parcă nu e capabil să rezolve problema singur.	Încearcă să ai mai multă răbdare și încredere că va reuși, pentru că dacă are nevoie de ajutor, îl va cere.
Când un bărbat e enervat de sugestia ta, trebuie să știi că reacția e temporară și niciodată personală; nu va fi supărat pe tine pentru te-ai oferit să-l ajuți.	După ce îl rogi ceva, nu mai spune nimic. O să bombănească puțin, dar apoi va face tot ce i-ai cerut. Nu uita să-i mulțumești la sfârșit.
Dacă faci sacrificii sperând că bărbatul se va schimba, află că el se va simți mai presat și va rezista mai mult.	Nu face sacrificii ca să justifici o cerere. Roagă-l ceea ce vrei într-un mod direct, mult mai apreciat pe Marte. Dacă te refuză, întreabă-l dacă e dispus să negocieze.
Trebuie să accepți faptul că e diferit și astfel el va fi mai înțelegător și prietenos.	Încearcă să te relaxezi și să renunți la încercările de a-l schimba. Încearcă să-i accepți imperfecțiunea.

Trebuie să-ți amintești:	Ce trebuie să faci sau să nu faci:
Bărbații trebuie să-și păstreze intactă imaginea.	Fii atentă să nu-l corectezi în fața altor persoane. Încearcă să-i minimalizezi greșelile prin comentarii ca „Nu-i nici o problemă" sau „Nu e mare lucru".

În orice împrejurare în care îi dai sfaturi, încearcă să nu-i strici imaginea de persoană competentă. Iată niște exemple de minimalizare a tensiunii atunci când dai sfaturi.

Șase indicații pentru a da sfaturi

1. Cererile directe sunt mai bine primite decât sugestiile sau sfaturile. În loc de: „Ar trebui să curեți filtrul când termini" poți spune „Să cureți filtrul când termini" sau „Te rog să cureți filtrul când termini".

2. Dacă vrei să facă ceva folosește „vrei să..." în loc de „poți să...". Primul este mai direct și exprimă un vot de încredere, încredere că poate și că știe ce trebuie să facă. Așadar, în loc de „Poți să corectezi documentul acesta?" spune „Vrei să corectezi documentul acesta?".

3. Povestește faptele într-un mod clar și direct, folosind cât mai puține cuvinte. De exemplu „E proaspăt vopsit", fără să-i spui că ar trebui să aibă grijă să nu se murdărească sau să nu atingă peretele.

4. Să nu presupui că știi ceva ce el nu știe. Asta-i dă impresia de inferioritate. Poți vorbi din experiență, înlocuind „Nu-ți face griji, avioanele întârzie întotdeauna" cu „Eu nu-mi mai fac griji. La fiecare călătorie de-a mea, avionul a întârziat".

5. Să nu presupui că are nevoie de ajutor. Poţi înlocui „Hârtia e în sertarul de jos" cu „În caz că nu ştiai, hârtia e în sertarul de jos".

6. Să nu presupui că el îţi cere părerea. Poţi spune relaxat ce vrei să spui: „Cred... că nu trebuie neapărat să terminăm raportul."

Aceste şase ponturi sunt foarte importante pentru managerii care au angajaţi bărbaţi, pentru că intră în atribuţiunile lor să dea indicaţii şi sfaturi despre cum trebuie realizate proiectele, şi pentru femei în general, indiferent de poziţia lor în firmă.

Vă dau şi nişte exemple de comentarii care sunt mai puţin deranjante pe Marte:

1. „Am o sugestie care ţi-ar putea fi de ajutor..."
2. „Dacă vrei să ştii ce cred eu..."
3. „Probabil ştii asta deja, dar..."
4. „Probabil te-ai gândit la asta deja, dar... "
5. „Ştiu că nu ai cerut ajutor, dar poate..."
6. „Vrei să încerci să..."
7. „Dacă vrei să te ajut dă-mi un telefon."
8. „Vrei să-mi faci o favoare?"
9. „Poşta se închide în zece minute, vrei să ..."
10. „Dacă vrei să ştii părerea mea..."

Ca un exerciţiu în înţelegerea bărbaţilor, femeile pot să-şi imagineze situaţii în care să aplice sugestiile de mai sus.

Aplicarea sugestiilor de mai sus

Aceste fraze nu vor funcţiona întotdeauna, dar, cu siguranţă, vă vor fi de ajutor. Câteodată sfaturile nesolicitate vor fi enervante, indiferent de modul în care sunt spuse, dar faptul că eşti atentă la formulare poate să îl facă să te ierte mai uşor.

Să încercăm acum să aplicăm aceste noi cunoştinţe. Trebuie să ţineţi minte că aceste sugestii nu sunt necesare atunci când bărbatul este cel care cere sfatul, ci doar atunci când sfaturile sunt oferite pur şi simplu. Mai jos sunt zece exemple de oferte de ajutor cu corespondente care nu sunt percepute ca insulte şi care păstrează imaginea de profesionist a bărbatului.

Oferte de ajutor:	**Corespondente care salvează imaginea bărbatului:**
Ai de gând să suni la departamentul vânzări? Sunt sigură că ei vor să ştie mai multe detalii despre această comandă. Poţi să-i suni tu?	Nu ştiu dacă ai aflat că cei de la departamentul vânzări s-au interesat de această comandă. Vrei să-i suni să le dai mai multe detalii?
Să-i spui lui Harry că nu am primit încă scrisoarea lui.	Dacă vorbeşti cu Harry, spune-i, te rog, că nu am primit încă scrisoarea lui.
Nu ai voie să foloseşti copiatorul acesta. O să ai probleme.	În caz că nu ştiai, Richard a numărat hârtia din copiatorul acesta.
Unde pleci? Trebuie să te întâlneşti cu clienţii. Dacă pleci acum nu o să ajungi la timp.	Probabil ştii deja că la ora 16 ai întâlnire cu clienţii.
Ia-ţi un răgaz să te aduni înainte de prezentare.	Nu mă grăbesc. Poţi să te uiţi din nou peste notiţele pentru prezentare.

Oferte de ajutor:	Corespondente care salvează imaginea bărbatului:
Nu trebuie să te preocupi atât de mult de proiectul de dezvoltare. Trebuie să onorăm comenzile de Crăciun înainte.	Mă presează comenzile de Crăciun. Poți să-și faci un pic de timp pentru mine?
Nu trebuie să plătești atât. Știu un loc în care lucrurile acestea sunt la jumătate de preț.	Am o sugestie care îți poate fi de ajutor. Poți să cumperi lucrurile acestea la jumătate de preț în New Orleans.
Nu ai nevoie de un calculator nou. Îți trebuie doar un hard disk mai mare care să-l înlocuiască pe cel vechi.	Probabil știi deja că dacă vrei un hard disk mai mare poți să-l înlocuiești pe cel vechi, fără să cumperi un calculator nou.
Nu ai destul timp. Ar trebui să-i suni să-i anunți că vei întârzia.	E 15:30 deja. Vrei să le dai un telefon?
Cred că dacă ai răbdare să asculți ce are de spus, va renunța la proces.	Dacă aș fi în locul ei aș renunța la proces dacă aș fi sigură că ai înțeles ce vreau să spun. Probabil ea vrea doar să se simtă auzită.

E foarte important pentru o femeie să știe când și cum să ofere sfaturi dacă vrea să fie respectată și apreciată de colegii de serviciu. Pe de altă parte, un mormăit sau iritarea bărbatului, ca răspuns la un sfat nesolicitat, pot fi interpretate greșit, ca respingere. În acest caz, bărbații ar trebui să învețe alte moduri de răspuns.

Dacă-ți propui doar să nu mai mormăi sau să nu te enervezi, femeia tot va simți reacția negativă. Poți evita acest lucru printr-un răspuns autentic și respectuos, care, deși nu este necesar pe Marte, este la mare preț pe Venus. Poți avea o reacție relaxată, care o va face și pe colega, clienta sau șefa ta să se simtă mai bine.

În continuare vă prezint niște exemple de posibile răspunsuri, potrivite unor situații specifice.

Șapte răspunsuri posibile pentru bărbați

Imaginați-vă că un bărbat se pregătește să dea un telefon, dar trebuie să rezolve altceva înainte. Colega lui Linda intră la el în birou și-i spune: „Este deja ora 15. Ar trebui să-i telefonezi lui Sam".

În acest moment, toată frustrarea pe care i-o provoacă proiectul la care lucrează va fi proiectată asupra Lindei. În loc să arate acest lucru printr-un mârâit, poate să îmbunătățească situația printr-o replică de genul:

1. Poate respira adânc zicând: „Mulțumesc de informație".
2. Poate spune pe un ton încrezător: „Se rezolvă" sau „Mă ocup de asta imediat".
3. Poate spune sincer: „Știu asta, dar mulțumesc că mi-ai reamintit".
4. Poate spune pe un ton prietenos: „Ai...dreptate".
5. Poate spune într-un mod politicos: „Plănuiam să-l sun, dar dacă tot mi-ai reamintit, pot să-i dau telefon chiar acum".
6. Poate spune într-o manieră relaxată: „OK", „Sigur" sau „Nici o problemă".

7. Poate să inspire adânc, să se întindă şi apoi să spună: „E plăcerea mea" sau „Îl sun pe Sam chiar acum".

O gură de aer este răgazul necesar unui bărbat să se adune şi să dea un răspuns prin care să demonstreze că nu ea este vinovată de starea lui de nervozitate. De asemenea, prin acest gest el conştientizează că el e responsabil de frustrarea pe care o simte, se eliberează şi poate comunica într-un mod prietenos, care-i vă câştiga stima şi respectul colegelor.

Odată ce bărbaţii şi femeile vor învăţa să-şi respecte stilurile diferite de acţiune la serviciu, se va îmbunătăţi comunicarea dintre ei şi tensiunile de la locul de muncă vor dispărea. Astfel, Domul Repară-Tot de pe Marte va învăţa că venusianul Comitet de îmbunătăţire a firmei e un mecanism pozitiv şi nu dăunător. Este o plăcere să lucrezi cu oameni care pot să-ţi anticipeze nevoile şi cărora le poţi răspunde în acelaşi mod, dar pentru asta bărbaţii şi femeile trebuie să exerseze arta de a înţelege ceea ce e de spus de fapt şi aceea de a răspunde într-un mod respectuos şi plin de tact.

5

Bărbaţii se retrag în peşteră, iar femeile vorbesc

Una dintre cele mai mari diferenţe între bărbaţi şi femei este modul în care abordează situaţiile dificile. Când trebuie să rezolve o problemă, instinctul bărbaţilor le spune să se retragă în bârlog şi să încerce singuri să găsească soluţii, în timp ce prima reacţie a femeilor este să vorbească, să-şi împărtăşească dilema. Astfel, bărbaţii par mai categorici, în timp ce femeile mai înclinate spre colaborare, iar această diferenţă, când nu e înţeleasă, creează alte tensiuni şi conflicte.

Cum se rezolvă problemele pe Marte

Bărbatul se va gândi singur cum poate rezolva problema. Dacă reuşeşte să găsească soluţia, se va simţi foarte încrezător şi plin de energie pentru a trece la fapte.

Devine stresat dacă trebuie să aştepte după alţii şi consideră asta o pierdere de vreme. Pentru a minimaliza nivelul stresului, bărbatul va încerca fie să preia conducerea, fie să susţină pe altcineva în rezolvarea problemei. Colaborarea nu e punctul lui forte.

Să depinzi de alții atunci când nu e necesar, pare o pierdere de timp și energie.

Pentru un bărbat, acțiunea individuală reduce stresul, dar obține și mai multe laude. Ca la un joc de fotbal; mulți jucători pot înscrie, dar cine dă golul câștigător e adevăratul campion. E natural să dorești recunoașterea propriilor eforturi, mai ales la locul de muncă. Marțianul nu suportă să facă opere de caritate; munca și meritele lui trebuie recunoscute de către ceilalți

Acțiunile și rezultatele lor îi definesc pe bărbați. Recunoașterea eforturilor se traduce în creșterea salariului, în avansarea în funcție sau în creșterea vânzărilor. Dacă nimeni nu știe că ești cel mai bun în domeniul tău, nu vei avea toate oportunitățile pe care le meriți.

Rezolvarea problemelor pe Venus

Rezolvarea problemelor pe Venus e privită ca posibilitate de a-ți împărtăși experiența, de a colabora și coopera. Din perspectiva unei femei, două persoane pot face un lucru mult mai bun decât una singură și astfel toate persoanele care pot oferi un ajutor competent sunt incluse în procesul rezolvării unei probleme.

Prin colaborare, femeile își demonstrează aprecierea și respectul; ele exclud doar persoanele considerate incompetente sau inferioare.

Limbajul acesta e înțeles pe Venus, iar când o femeie nu e inclusă în rezolvarea unei probleme se poate simți ofensată sau atacată personal.

Chiar dacă e conștientă că poate găsi o soluție de una singură, femeia va cere ajutorul celorlalți, ca mod de a construi relații profesionale bazate pe încredere. Cel mai

important lucru pentru ea nu e să demonstreze că e capabilă să obțină rezultatele, ci să dea posibilitatea colegilor, managerilor sau angajaților să se implice în găsirea unei rezolvări.

Faptul că femeile își împărtășesc problemele nu implică incapacitatea de a găsi singure o soluție.

Pe Venus, să expui o problemă înseamnă să o rezolvi într-un mod eficient, iar această expunere poate avea o mulțime de beneficii. De exemplu, poți descoperi că altcineva se confruntă cu aceeași dilemă, care poate fi rezolvată concomitent, că cineva a găsit deja o soluție posibilă sau poți primi ajutor de la un coleg care are informații suplimentare. Din acest punct de vedere, să împărtășești o încurcătură seamănă cu plantarea semințelor în grădină; nu știi dacă o să încolțească, dar ar fi o prostie să nu încerci.

Și cel mai important e că toată lumea simte că nevoile și talentele lor nu sunt trecute cu vederea.

Rezolvarea problemelor în „peșteră"

Pentru majoritatea bărbaților, succesul depinde de capacitatea de a ignora toate distragerile exterioare și de a se concentra pe o singură sarcină.

Pe Marte acest lucru se numește retragerea în „peșteră". Acolo, el se va detașa de lumea exterioară și se va concentra asupra găsirii unor soluții, va gândi în liniște, va rumega problema până o va rezolva. De exemplu, un atlet e capabil să ignore strigătele unui stadion întreg și să se concentreze asupra săriturii pe care trebuie să o facă.

Fiecare marțian are o „peșteră" care îl ajută să ignore lumea exterioară, iar cu cât e mai gravă problema, cu atât mai mult se va adânci în „peșteră". În astfel de momente el nu vrea să fie întrerupt sau distras de la ceea ce face.

Fiecare marțian are o peșteră care îl ajută să îndepărteze lumea exterioară și să se concentreze asupra unei singure sarcini.

Când apare o problemă el o „atacă" imediat sau o dă de-o parte pentru mai târziu, pentru că nu vrea să facă mai multe lucruri deodată și nici să se preocupe de o sarcină prea mult timp.

Cum face față stresului în „peșteră"

Când o problemă este discutată și nu rezolvată, devine o sursă de stres pentru bărbat, pentru că el are o toleranță mică la stresul emoțional. Când are o problemă, primul impuls e să găsească urgent o soluție. Însuși actul de a plănui pașii pentru rezolvare îl ajută să micșoreze coeficientul de stres, în timp ce discuțiile doar agravează lucrurile.

Bărbații au o rezistență mai mică la stresul emoțional decât femeile.

Discuțiile detaliate ale femeilor despre problemele lor îl frustrează pe marțian pentru că el vrea să treacă de la analiza situației la rezolvarea ei. Astfel, doar dacă se retrage în „peștera" lui poate să se relaxeze. Iar dacă nu reușește să găsească o soluție, va uita temporar de problemă și se va concentra asupra altor lucruri până când va putea *face* ceva.

Bărbați se eliberează de stres prin acțiune, iar femeile prin discuții.

Dacă se concentrează asupra unei probleme și nu găsesc o soluție, marțienii devin foarte nervoși. Pentru a îmbunătăți starea lor de spirit pot folosi, alternativ, câte o parte a creierului. Când partea de „joacă" a creierului e activă, cea de muncă se poate odihni. Acest lucru generează în corp endorfine și alte substanțe chimice care scad nivelul stresului și ameliorează starea generală a corpului.

Managementul stresului într-un grup

Stresul poate ajunge la cote maxime atunci când un grup de bărbați și femei se întâlnesc să discute despre o situație dificilă. În timp ce femeile explorează problema în amănunt, spunându-și fiecare punctul de vedere, bărbații devin din ce în ce mai stresați și agitați pentru că simt că pierd timpul și această discuție nu duce la nimic concret. Astfel, marțienii întrerup des discuția oferind soluții și transformând atmosfera într-una foarte tensionată pentru colegele lor. Până când nu vom înțelege diferențele dintre noi, această atmosferă și acest mers al lucrurilor vor continua să existe.

Stresul poate ajunge la cote maxime atunci când un grup de bărbați și femei se întâlnesc să discute despre o situație dificilă.

Bărbații trebuie să-și dea seama că uneori cea mai bună soluție e să fie lăsată toată lumea să-și spună punctul de vedere. Chiar dacă astfel nu e rezolvată problema

curentă, se rezolvă o problemă mult mai importantă, anume relația cu colegele, care se vor simți ascultate și apreciate. La fel, femeile trebuie să înțeleagă că dacă ajung mai repede și mai clar la esența problemei, vor părea mai capabile și mai profesioniste în ochii colegilor.

Când recomand ca femeile să atingă mai repede punctul esențial, nu mă refer la numărul de cuvinte. Dimpotrivă. Uneori ele nu vorbesc îndeajuns de mult. Într-o ședință, bărbații tind să țină cuvântul foarte mult pentru că femeile îi lasă să spună tot ce au de spus. Acest lucru e considerat politicos pe Venus, dar pe Marte înseamnă doar că ea nu are nimic de comunicat.

Vorbind mai puțin, o femeie crede că e politicoasă, în timp ce marțienii cred că nu are nimic de spus.

La o întâlnire a unor femei, se are întotdeauna în vedere faptul că toată lumea trebuie inclusă în conversație și că nimeni nu trebuie să domine discuția. Când se întâlnește și cu bărbați, femeia trebuie să țină cont că ei respectă regulile de pe Marte. Astfel, ea poate vorbi fără să i se dea cuvântul și poate întrerupe pentru a-și expune părerile, oricât de mult ar dura acest lucru. Dacă simte că marțienii își pierd răbdarea, înseamnă doar că trebuie să se concentreze asupra soluției pe care o propune.

Balaurul din peșteră

Dacă bărbații sunt morocănoși sau iritabili, e un simptom că s-au retras în „peșteră". Acolo își rezolvă problemele și, de aceea, se supără temporar dacă cineva îi deranjează în vreun fel. Femeile trebuie să înțeleagă acest fapt și să nu ia răspunsurile lor ca pe un afront personal.

Pe Marte fiecare peșteră are un avertisment: „Nu deranjați! Balaur periculos!", și de aceea bărbații respectă acel spațiu. Ei știu că el va ieși de acolo o dată cu soluționarea problemei și nu se îngrijorează dacă văd un pic de fum; dragonul nu iese niciodată în plină zi și poți fi rănit doar dacă intri adânc în peșteră.

Pe Marte fiecare peșteră are un avertisment: „Nu deranjați! Balaur periculos!"

Bărbații înțeleg instinctiv acest semn, femeile însă îl consideră un SOS. Pentru ele înseamnă: „Am o problemă și nu știu cum să o rezolv. Dacă poți să mă ajuți, te rog, intră!" Aerul distant sau independent semnifică pe Venus o nevoie mai puțin explicită de asistență și este un mod indirect de a cere ajutor.

Când un bărbat se retrage în peșteră, femeia interpretează nevoia lui de spațiu ca nevoie de ajutor sau susținere morală. Astfel, ea va intra în grotă și va pune întrebări menite să-l sprijine, dar care nu reușesc decât să-l supere și să-l încurce. Comportarea lui o face să se simtă neimportantă și generează o stare de neîncredere și distanță.

Femeia interpretează nevoia lui de spațiu ca nevoie de ajutor sau susținere morală.

Tendința de a se retrage în peșteră e rezultatul nivelului de testosteron din corp. Bărbații au mai mulți hormoni de acest tip și de aceea se vor manifesta mai mult în acest fel. Femeile nu au un nivel ridicat de testosteron și, din această cauză, au dificultăți de înțelegere a reacțiilor marțienilor. Dacă pricepe nevoia de retragere a bărbatului, femeia nu va mai lua acest lucru ca pe un

afront personal şi va reuşi să-i respecte spaţiul privat.

Retragerea în peşteră nu-l face total inaccesibil. El poate fi abordat dacă sunt anunţate dinainte scopul şi durata vizitei. Acest tip de precizie şi concentrare îl distrage de la ceea ce făcea şi îi atrage atenţia asupra noii probleme.

Când un bărbat e în peştera lui, poţi începe o conversaţie precizând durata vizitei.

Ca să supravieţuieşti la serviciu e foarte important să înţelegi nevoia bărbatului de a se retrage. Poţi evita o mulţime de situaţii tensionate dacă interpretezi corect această necesitate a marţianului, fie că e vorba de şeful sau de colegul tău.

În acelaşi timp bărbaţii trebuie să-şi dea seama când femeile le interpretează greşit gesturile şi să fie mai îngăduitori cu ele, pentru că o reacţie de moment poate avea consecinţe pe termen lung. Ei pot pierde definitiv susţinerea şi sprijinul colegelor ori şefei şi, de aceea, vă recomand să acordaţi atenţie răspunsului pe care îl daţi unei venusiene.

De exemplu, un dentist va fi foarte apreciat de pacientele sale dacă se comportă prietenos cu asistentele lui, pentru că femeile sunt foarte atente la modul în care sunt trataţi oamenii. Succesul ţine în mare parte de recomandările pe care le primeşti de la cei cu care ai intrat deja în contact.

În multe cazuri, pentru a încălzi un pic atmosfera peşterii e nevoie doar de câteva cuvinte prietenoase de genul: „Vrei, te rog, să..." sau „Nici o problemă", „Mulţumesc", „Bine" sau „Ai făcut o treabă bună".

Când un bărbat e retras în peşteră nu-şi dă seama cât de mult îi afectează pe ceilalţi.

O atitudine pozitivă la locul de muncă are un impact covârşitor asupra succesului. Bărbaţii din poziţiile de conducere îşi sabotează propriul succes pentru că nu îşi dau seama cum este interpretat comportamentul lor.

Reacţia femeilor la spaţiul peşterii

Comportamentul bărbaţilor poate fi interpretat în foarte multe feluri, din care vă dau câteva exemple:

1. **O exclude.** O femeie se poate simţi exclusă, neapreciată la adevărata valoare şi nerespectată. Se va integra greu şi nu va participa la rezolvarea problemelor.
2. **Nu îi pasă.** O femeie simte că lui nu îi pasă de ea şi că sugestiile ei sunt inutile.
3. **Nu are timp.** O femeie crede că el nu are timp să o asculte şi că nu e interesat de ajutorul ei.
4. **E impersonal.** O femeie consideră că lui nu îi pasă decât de rezultate şi că nevoile ei nu sunt deloc importante. Astfel, ea îşi va pierde încrederea şi respectul pentru el.
5. **Intimidează.** O femeie se poate simţi intimidată, de parcă nimic din ceea ce face nu e destul de bun. Se creează tensiune şi distanţă între cei doi.
6. **Nu o înţelege.** O femeie va crede că el nu îi înţelege motivele. Dacă trebuie să muncească alături de cineva, atunci ea trebuie să se simtă înţeleasă de acel cineva ca să se simtă în largul ei.
7. **E inabordabil.** În aceste condiţii, o femeie nu va putea să-şi exprime liber poziţia şi se va simţi tot mai frustrată.
8. **Nu se implică.** O femeie are nevoie să simtă implicarea personală şi entuziasmul lui, dar, deşi el se poate simţi astfel, nu o va arăta.
9. **Nu e receptiv.** O şefă poate considera că bărbatul

nu e receptiv la îndrumările ei şi că nu-i respectă poziţia, iar colegele se pot simţi ignorate.

10. **Emite judecăţi.** Angajatele pot crede că slujbele lor sunt în pericol şi intră în panică. Ca rezultat îşi vor dezvolta un mecanism de apărare pentru că se vor simţi acuzate pe nedrept.

11. **E supărat.** O femeie va lua retragerea în peşteră ca pe un afront personal; va considera că e supărat şi că nu mai vrea să vorbească cu ea.

12. **E disperat.** Angajatele, şefele sau clientele presupun că există o problemă foarte mare.

13. **Are resentimente.** O femeie poate conchide că un bărbat are resentimente şi de aceea pare atât de indiferent. Asta o va determina să devină defensivă şi temătoare.

14. **Se îndepărtează.** Când un bărbat e în peşteră toată atenţia lui e concentrată asupra problemei pe care o are de rezolvat.

Dacă bărbaţii vor revedea lista aceasta din când în când, vor fi motivaţi să aibă o atitudine mai binevoitoare, să se abţină de la bombăneli şi să îmbunătăţească relaţiile cu colegele, demonstrând mai multă răbdare şi căldură. La fel, când femeile vor revizui cele spuse mai sus îşi vor aminti că bărbaţii sunt de pe Marte şi că e posibil să le interpreteze greşit acţiunile.

Implicarea şi excluderea

Atunci când un bărbat rezolvă singur o problemă, femeia se poate simţi exclusă şi neapreciată. El îi pare nepăsător şi detaşat pentru că, dacă nu înţelegem ceva, ne imaginăm, în general, situaţia cea mai rea posibilă. Astfel, bărbaţii sunt adeseori neînţeleşi, sunt consideraţi mai nepăsători decât sunt de fapt.

În acelaşi mod, bărbatul presupune că o colegă este incapabilă să rezolve problema pentru că vorbeşte despre ea în loc să acţioneze. El nu conştientizează că ea are deja o soluţie pregătită şi doreşte doar să-i implice şi pe ceilalţi în procesul rezolvării.

Să enumerăm nişte exemple de implicare şi excludere:

Karen e la departamentul vânzări. Ea primeşte o circulară ce o anunţă că vânzările au scăzut într-o anumită zonă. Prima ei reacţie e să vorbească despre această problemă cu şeful şi colegii ei. După discuţia cu colegii, programează o întâlnire cu managerul.

Înainte de această întâlnire are deja o soluţie, însă datorită gravităţii situaţiei, consideră că şeful ei, Jerome, trebuie implicat în găsirea unei rezolvări.

Excluderea cuiva în asemenea împrejurări e o ofensă pe Venus, chiar dacă soluţia e evidentă.

**Pe Venus excluderea cuiva e o ofensă,
chiar dacă soluţia e evidentă.**

Când intră în biroul lui Jerome, îi prezintă acestuia problema şi îi cere părerea cu privire la ce e de făcut. El dă soluţia evidentă şi ea e de acord. Apoi trece la rezolvarea propriu-zisă.

În ochii ei a făcut ceea ce trebuia pentru a demonstra că îi pasă şi că e competentă, dar în ochii lui Jerome ea pare exact invers. El se întreabă de ce a venit la el dacă soluţia era evidentă. I se pare doar că a pierdut timpul şi că nu e capabilă să-şi facă treaba.

Această situaţie putea fi evitată dacă Karen ar fi vorbit mai puţin despre problemă şi ar fi prezentat soluţia ei înainte să-i ceară lui Jerome sfatul. Astfel şeful ei ar fi înţeles că e într-adevăr competentă.

Pentru femei este esenţial să-şi aducă aminte că, a-

tunci când au de-a face cu un bărbat, e important să vorbească mai mult despre soluție decât despre problemă în sine, pentru a nu lăsă impresia de incompetență sau neprofesionalism.

Când ai de-a face cu un bărbat, e mai important să vorbești despre soluție decât despre problemă.

Să întoarcem roata și să ne imaginăm că Jerome a primit circulara și Karen e managerul:

Jerome e la departamentul vânzări. El primește o circulară care îl anunță că vânzările au scăzut într-o anumită zonă. Lasă baltă tot ce făcea și încearcă să găsească o soluție. Când șefa lui, Karen, află că a renunțat la ceea ce făcea ca să se ocupe de noua problemă, primul lucru la care se gândește este „De ce nu a venit la mine? De ce nu mi-a cerut ajutorul? Cum a putut să-și lase de-o parte responsabilitățile? Trebuie să am o discuție cu el".

La întâlnire, Jerome se simte neapreciat pentru că a luat inițiativa, iar Karen pune o grămadă de întrebări care-l fac să se simtă ca la un adevărat interogatoriu. Raționamentul lui e: „De ce să vorbesc despre problemă când pot să o rezolv singur?"

Raționamentul bărbatului e: „De ce să vorbesc despre problemă când pot să o rezolv?"

În loc să fie răsplătit, Jerome se simte pedepsit. Karen simte împotrivirea lui față de interesul și contribuția ei și trage concluzia că nu e un bun colaborator. În loc de o apropiere, această discuție produce o tensiune datorată nerespectării diferențelor.

În acest exemplu, Jerome s-a desemnat pe sine responsabil de rezolvarea problemei și a făcut ceea ce trebuia făcut pe Marte, fără să țină cont că șefa lui e de pe altă planetă. Karen se aștepta să vorbească cu ea mai întâi și să găsească soluția împreună.

Jerome putea evita conflictul dacă ar fi anunțat-o pe Karen că e problemă la departamentul vânzări și că el o să o rezolve. Era nevoie doar de simplă notă informativă.

Avantajele și dezavantajele dezbaterii asupra unei probleme

Pe Venus, dezbaterea pe marginea unei probleme e un mod de eliberare de stres, dar pe Pământ, unde muncim împreună, are unele avantaje, dar și dezavantaje:

1. **Avantaj:** Prin includerea celorlalți în discuție se ajunge la o mai bună cunoaștere a problemei, care poate duce uneori la niște soluții evidente. În acest caz, mai multe capete pot produce o soluție efectivă și eficientă.

Dezavantaj: Prin includerea celorlalți în discuție, punctele de vedere diferite pot da naștere unor conflicte. De asemenea, unii participanți se pot simți ignorați și rezolvarea problemei va dura mult mai mult timp. Dezacordurile sau conflictele sunt inevitabile și irosesc mult timp prețios. Toate acestea pot fi evitate dacă faci pur și simplu ceea ce crezi tu că e mai bine.

2. **Avantaj:** Dacă împărtășești și altora problema, te vei bucura de sprijinul lor pentru găsirea soluției, pentru că, dacă ceilalți sunt la curent cu situația ta, cu siguranță se vor oferi să te ajute.

Dezavantaj: Ceilalți se vor simți motivați să-și împărtășească propriile probleme, în loc să-ți ofere soluții. Situația se înrăutățește, iar o rezolvare rapidă nu mai e posibilă.

Uneori, dezbaterile pe marginea unei probleme mă-

resc amploarea acesteia, iar cel care a provocat discuția va fi considerat o cauză a încurcăturilor, mai degrabă decât cineva care încearcă să le dezlege. În plus, cei care doreau să acționeze, să găsească o rezolvare rapidă vor considera că au pierdut timpul degeaba.

Când o dilemă ia proporții, nu se mai găsește nici o soluție, pentru că lumea e preocupată de construcția problemei și nu de rezolvarea ei. În acest caz, e nevoie de minimalizarea crizei și de soluții practice pentru rezolvarea ei.

3. **Avantaj:** Un bun lider știe că secretul motivării subalternilor săi este implicarea lor în găsirea de soluționări posibile pentru situația creată.

Dezavantaj: Imaginea ta de persoană competentă poate avea de suferit dacă vei cere sfatul celor din jur. După cum am mai spus, expunerea problemelor e un semn de slăbiciune pe Marte, iar adversarii tăi pot folosi acest lucru împotriva ta.

Ei pot încerca să demonstreze că sunt mai bine pregătiți decât tine și că merită să-ți ia locul. Dacă îți împărtășești dificultățile, devii mai vulnerabil diferitelor atacuri, pentru că lumea din spațiul profesional e plină de rechini.

4. **Avantaj:** Participarea întregii colectivități la rezolvarea problemei îmbunătățește comunicarea și dezvoltă relațiile colegiale. Sporește încrederea în ceilalți și se dezvoltă cooperarea și colaborarea în cadrul firmei. Tot mai multe companii și-au dat seama de beneficiile pe care le poate aduce o echipă unită și au dezvoltat programe prin care angajații lor pot petrece mai multe momente împreună în timpul și în afara orelor de muncă.

Dezavantaj: Familiaritatea dă naștere sentimentului de confort și egalitate. Însă, dacă există privilegii în cadrul companiei se poate naște invidia, iar atmosfera de

căldură e înlocuită de resentimente. Când un șef își expune problemele poate crea disensiuni, pentru că angajații au nevoie de un lider care să fie stăpân pe situație.

Dacă împărtășește prea multe informații despre situațiile de criză, liderul poate părea incompetent în ochii angajaților săi. De asemenea, poate crea panică și frustrare. Prin urmare, el trebuie să fie încrezător și să scoată întotdeauna în evidență progresele.

5. **Avantaj:** Tot mai multe femei ocupă funcții de conducere, deși nu sunt întotdeauna acceptate de bărbați. Muncind în echipă, marțienii vor învăța treptat să accepte punctele de vedere ale femeilor și își vor dea seama cât de valoroase sunt ideile acestora și cât de benefică este dezbaterea situațiilor dificile.

Dezavantaj: Pe Marte sunt apreciați și susținuți cei care găsesc soluția cea mai bună. Dacă nu ai nici o propunere ești considerat slab. Dacă vorbești despre problemele tale vei fi etichetat drept incompetent. Atunci când femeile-manager vorbesc deschis despre dificultăți, bărbații văd asta ca un semn al incompetenței lor, ajungând să le respecte mai puțin.

Munca în echipă

Lucrul în echipă e respectat și pe Marte și pe Venus, dar se înfăptuiește diferit. Pe Marte se referă la diviziunea muncii în funcție de talentele și capacitățile fiecăruia; marțienii lucrează împreună, dar nu își împart sau schimbă atribuțiunile. Ca la fotbal, un atacant agresiv nu va putea face o treabă bună în defensivă.

Pe Venus, lucrul în echipă presupune participarea în mod egal la rezolvarea sarcinilor. Totul e soluționat împreună, fără să existe o distincție clară între responsa-

bilitățile fiecăreia. Din acest punct de vedere, venusienele sunt mai fluide și flexibile. Această formă egalitaristă a muncii în echipă e total diferită de idealul marțian.

Un atacant agresiv nu va putea face o treabă bună în defensivă.

O femeie care lucrează singură sau o femeie-manager are și ea nevoie să știe că poate conta pe cineva cu care să-și dezbată problemele. Bărbații, însă, vor percepe acest lucru ca pe o dovadă de slăbiciune, în loc să îl vadă ca pe o strategie utilă de rezolvare a problemelor sau ca pe o eliberare de stres.

Un bărbat care lucrează într-o echipă va avea nevoie să știe clar care sunt responsabilitățile, pentru că are nevoie de un spațiu delimitat în care să fie lider și singur responsabil pentru rezultate. Discuțiile din cadrul grupului îi vor părea în continuare lipsite de o utilitate practică.

Concluzia este că avem scopuri și nevoi diferite care trebuie acceptate pentru a lucra eficient împreună. Astfel, dacă respectă momentele de individualism ale bărbatului, femeia nu va trebui să-și sacrifice nevoia de colaborare și cooperare. La fel, bărbatul nu va renunța la instinctul de a rezolva singur problemele, dacă realizează că femeile vor doar să fie ascultate, nu neapărat ajutate.

6

Sentimentele la locul de muncă

Sensibilitatea este un dat natural al ființelor umane, dar e exprimată diferit de femei și bărbați, mai ales la locul de muncă. Exprimarea sentimentelor este cea mai bună modalitate de a stabili o legătură interumană bazată pe încredere, cooperare și siguranță. Această legătură stă la baza îmbunătățirii mediului profesional, la baza creșterii productivității și contribuie eficient la scăderea nivelului de stres.

Sentimentele pot fi transmise nu doar prin cuvinte, ci și prin gesturi, expresii ale feței și tonuri ale vocii. Se estimează că doar douăzeci la sută din comunicare se bazează pe cuvinte.

Acestea sunt într-adevăr importante, dar nu precum comunicarea non-verbală. Un zâmbet, un acces de râs, un murmur aprobator, un ton îndrăzneț al vocii sau o strângere de mână pot fi mult mai sugestive decât o prezentare elaborată. Sentimentele pe care le exprimi își vor găsi ecou în celălalt.

Majoritatea managerilor vor asculta cu atenție toate argumentele, dar când trebuie să semneze un contract important se bazează tot pe intuiție, tot pe inspirația de moment.

Exprimarea sentimentelor pe Marte şi pe Venus

Pe Marte doar exprimarea sentimentelor pozitive generează încredere şi respect, în timp ce pe Venus ambele tipuri de sentimente - pozitive şi negative - ajută la consolidarea relaţiilor. În general, bărbaţii preferă semne de încredere, bucurie, satisfacţie, mândrie sau relaxare şi nu de tristeţe, frustrare sau nervozitate.

Un bărbat va exprima aproape tot timpul sentimente pozitive, dar când se întâmplă să nu aibă o stare de spirit bună îşi va explica frustrarea într-un mod impersonal, cu unele rezerve, având grijă să nu rănească orgoliul celorlalţi.

Bărbaţii îşi exprimă instinctiv sentimentele negative într-o manieră impersonală.

Pe Venus nu se face o distincţie calitativă. Nimic nu este alb sau negru. Pentru femei orice sentiment, pozitiv sau negativ, e o oportunitate de apropiere, de comunicare cu celălalt. Nu se fac distincţii între emoţii personale sau impersonale şi nu e un tabu să exprimi vulnerabilitate sau sentimente negative. Spre deosebire de bărbaţi, femeile nu consideră împărtăşirea sentimentelor o formă de vulnerabilitate.

Sentimente personale sau impersonale

E uşor să delimitezi între sentimentele pozitive şi cele negative, dar e dificil să separi emoţiile personale de cele impersonale. Majoritatea bărbaţilor ascund instinctiv detaliile prea intime şi le exprimă liber pe cele care nu-i afectează personal. Femeile acţionează viceversa. Problema care apare e din nou interpretarea şi înţelegerea greşită a celuilalt.

Majoritatea bărbaţilor ascund instinctiv detaliile prea intime şi le exprimă liber pe cele care nu-i afectează personal.

Iată nişte exemple de sentimente personale şi impersonale. În fiecare dintre cazuri fraza „Scrisoarea s-a pierdut. Nu ştiu ce putem să facem" e însoţită de o emoţie diferită, de fapt de un înţeles diferit atribuit emoţiei respective, în funcţie de planetă.

Sentimente impersonale	**Sentimente personale**
Când spune: „Scrisoarea s-a pierdut. Nu ştiu ce putem să facem", el este:	Când spune: „Scrisoarea s-a pierdut. Nu ştiu ce putem să facem", ea este:
frustrat pentru că s-a pierdut scrisoarea şi a pierdut o oportunitate să...	frustrată pentru că a cerut scrisoarea şi crede că nu e ascultată.
dezamăgit pentru că vânzările au scăzut în ultimele câteva luni	dezamăgită că eforturile ei de creştere a vânzărilor nu au fost aplicate
îngrijorat că proiectul nu va fi terminat la timp	îngrijorată că ea va fi de vină dacă nu termină proiectul la timp şi-şi va pierde slujba
jenat că finalul proiectului nu a fost cel aşteptat datorită pierderii scrisorii	jenată că ceilalţi o vor considera incapabilă şi nepăsătoare

Sentimente impersonale	Sentimente personale
nervos pentru că fără scrisoare proiectul nu va putea fi finalizat	nervoasă pentru că fără scrisoare își va pierde credibilitatea
supărat pentru că a pierdut atâta timp și proiectul nu va putea fi terminat	supărată pentru că și-a dezamăgit colegii și a pierdut timpul degeaba
temător pentru că nu știe dacă o să poată recupera timpul pierdut	temătoare pentru că ar putea pierde respectul colegilor ei
plin de regrete că s-a pierdut scrisoarea și proiectul nu va fi terminat la timp	plină de regrete că s-a pierdut scrisoarea și pentru că simte că nu mai poate face nimic
furios pentru că s-a pierdut scrisoarea și compania concurentă va obține contractul	furioasă că s-a pierdut scrisoarea pentru că muncise foarte mult. Probabil va pierde și șansa de promovare
dezamăgit pentru că s-a implicat foarte mult în proiect și a eșuat	dezamăgită pentru că s-a implicat foarte mult în proiect și meritele ei nu vor fi recunoscute
speriat pentru că imaginea companiei va avea de suferit și poate nu va mai avea o șansă ca asta	speriată pentru că imaginea companiei va avea de suferit și pentru că nu va putea avea încredere în nimeni din departamentul ei

Sentimente impersonale	Sentimente personale
rușinat pentru că proiectul a eșuat și toată compania va avea de suferit	rușinată pentru că proiectul a eșuat și ea pare neprofesionistă

Fiecare dintre exemplele de mai sus arată diferențele de gândire dintre cele două sexe. Femeile aud reproșuri în afirmațiile impersonale, la fel cum pentru bărbați ele rezidă în răspunsurile prea personale.

Ignorând aceste diferențe, femeile se vor simți adeseori atacate pentru că iau la modul personal spusele marțienilor. Un alt bărbat nu ar face acest lucru. Doi marțieni se pot certa pe un ton foarte negativ, dar nici unul nu se va simți atacat și nu va deveni defensiv. Această discuție în contradictoriu poate fi alarmantă pentru o femeie care asistă la ea, dar nu și pentru alți bărbați care își dau seama că totul e în regulă. Ei nu vor interveni decât dacă tensiunea și conflictul ating cote maxime.

Contrar femeilor, ei se simt atacați doar când discuția devine foarte personală. Un exemplu în această direcție e dat într-un cântec de-al faimoasei cântărețe Barbara Streisand, care susține că bărbații sunt respectați atunci când își exprimă furia, în timp ce femeile sunt privite într-o lumină negativă atunci când se ceartă. Din păcate, acesta nu este doar un cântec; se întâmplă zilnic în viața reală, dar există o metodă de împăcare a marțienilor și venusienelor.

Nu toate femeile sunt judecate negativ atunci când sunt furioase. Unele dau impresia de putere, mai ales dacă se exprimă într-un mod impersonal. Atunci ele sunt ascultate și respectate de marțieni. Furia nu trebuie să

rezulte din durere sau răni personale pentru că, în acest caz, impresia de autoritate se pierde şi respectul celorlalţi de asemenea.

O femeie furioasă e văzută într-o lumină negativă, în timp ce un bărbat furios este mai respectat de către ceilalţi.

Marţienii consideră că atunci când o femeie îşi exprimă furia într-un mod personal, nu face altceva decât să-i acuze pe cei din jur, şi să nu-şi mai recunoască partea ei de vină. O furie exprimată impersonal este rezultatul situaţiei tensionate şi denotă putere şi convingere. Nu este cazul să exprimaţi sentimente şi trăiri afective la locul de muncă.

În general, vă puteţi da seama de ceea ce e adecvat să spuneţi şi ce nu în funcţie de împrejurări. Dacă doriţi să câştigaţi respectul unui marţian, atunci nu e cazul să vă exprimaţi prea personal, pentru că spusele voastre pot fi interpretate greşit. Când un bărbat aude acuze personale, consideră că sunteţi egoiste, că va plângeţi de milă sau că vreţi să aruncaţi vina pe altcineva şi, în consecinţă, vă va trata cu distanţă. Cu femeile lucrurile stau exact invers. Dacă aud o exprimare impersonală, consideră că bărbatul respectiv este nepăsător şi rece, aruncând vina, indirect, pe altceva sau altcineva.

Personajul jucat de Jack Nicholson în filmul *Mai bine nu se poate* explică cum poate înţelege atât de bine femeile: „Mă gândesc la unul din prietenii mei şi apoi renunţ la raţiunea şi simţul lui de responsabilitate. Astfel rezultă modul de gândire şi de acţiune al unei femei". Deşi nu este corect, acest raţionament este foarte răspândit în rândul bărbaţilor. Din fericire, el poate fi corectat printr-o mai bună înţelegere a diferenţelor dintre noi. Sentimentele personale şi impersonale trebuie înţelese

corect pentru ca iluzia învinuirii şi a acuzelor să fie spulberată şi pentru ca atmosfera de armonie să domine din nou la locul de muncă.

Cine acuză pe cine

Una dintre cele mai importante probleme este tendinţa de a deveni defensivi. Când se apără, bărbaţii tind să aducă acuze personale, acuze la care femeile reacţionează într-un mod impersonal. Ele se distanţează datorită lipsei lui de sensibilitate şi consideraţie. Evident aceasta este doar o impresie. Bărbaţii au şi ei sentimente, însă, dacă nu este absolut necesar, nu le vor exprima. Acesta este codul profesional al unui marţian. Ca să fie un bun profesionist, bărbatul nu trebuie să se gândească la sine, ci să se concentreze asupra sarcinii pe care o are de îndeplinit.

Pe Venus, codul este diferit. Ea va deveni impersonală doar dacă nu se simte tratată cum se cuvine, dar nici în acest caz nu va recurge la învinuiri. Faptul că exprimă ceea ce simte este adeseori interpretat ca acuză, deşi ea nu doreşte să spună decât: „Nu te acuz de nimic, doar vreau să ştii ce simt". La fel, femeile se simt atacate atunci când un coleg de-al lor este supărat şi vrea doar să-şi explice punctul de vedere. Ele consideră că „el vrea să aibă dreptate" şi că „nu poate fi contrazis", că nu le ascultă şi că nu îl interesează părerea lor.

Cum să oferi şi cum să primeşti ajutor

Exprimarea sentimentelor personale este modul prin care femeile cer şi acordă sprijin şi, de asemenea, este un vot de încredere acordat celorlalţi.

În astfel de momente, bărbații pot să facă unele mici concesii pentru a întări legăturile profesionale.

În general, ei nu răspund pozitiv emotivității unei colege pentru că, instinctiv, ei nu așteaptă un sprijin atunci când își exprimă sentimentele negative. De exemplu, atunci când e dezamăgit, el nu așteaptă o dovadă de empatie și nu vrea să audă: „Știu că ești dezamăgit". Pe planeta lui, acest tip de sprijin e considerat înjositor și nu îl va face să se simtă mai bine, din contră, va avea o atitudine ofensivă.

Aceleași cuvinte, însă, pot să liniștească o femeie și să o facă să se simtă susținută.

Să analizăm o serie de cuvinte care o vor face pe o femeie să se simtă mai bine. Totul începe prin identificarea tonului pe care se exprimă femeia, iar dacă adăugați și câteva cuvinte de încurajare, cu siguranță îi veți câștiga încrederea și aprecierea.

Cum să sprijini o venusiană

Să luăm cazul în care o femeie spune: „Scrisoarea s-a pierdut. Nu știu ce mai pot să fac." Prima coloană conține interpretarea emoțiilor pe care ea le transmite, iar a doua, sugestii de răspunsuri care o vor face să se simtă mai bine.

Ce transmite:	Răspunsuri:
Pe un ton de frustrare spune că documentele s-au pierdut. Avea nevoie de ele și le ceruse, dar are impresia că nimeni nu a ascultat-o.	El poate spune: „Trebuie să fie foarte frustrant să fi cerut exact acea scrisoare. Poate data viitoare te vor asculta."

Ce transmite:	Răspunsuri:
E dezamăgită că eforturile ei de a îmbunătăți departamentul vânzări nu au avut nici un rezultat.	El poate spune: „Probabil ești dezamăgită că ai avut atât de multe idei bune și ei nu te-au ascultat. Poate de acum se vor schimba lucrurile."
E îngrijorată că va fi acuzată că nu a terminat proiectul și că își poate pierde slujba.	El poate spune: „Ți-e teamă că o să-ți pierzi slujba? Toată lumea e îngrijorată din pricina asta. Dar chiar dacă nu vei termina la timp, toată lumea știe că nu a fost vina ta. Faci o treabă bună."
Îi e rușine că va fi percepută ca incapabilă și ineficientă.	El poate spune: „N-ai de ce să-ți fie rușine. Nu a fost vina ta. Toată lumea știe cât de mult ai muncit la proiectul acesta."
E nervoasă pentru că fără scrisoare își va pierde toată credibilitatea.	El poate spune: „Ai tot dreptul să fii supărată. Știu că nu e vina ta și e nedrept ceea ce ți se întâmplă pentru că ai făcut o treabă bună."
E supărată pentru că spera să se termine cu bine, și simte că și-a pierdut timpul degeaba.	El poate spune: „Știu că doreai să se termine cu bine, dar nu fi supărată, pentru că ai făcut tot ce ai putut."

Ce transmite:	Răspunsuri:
Îi e teamă că nu va avea destul timp să remedieze situația și ceilalți vor fi dezamăgiți.	El poate spune: „Știu că ți-e teamă, dar trebuie să înțelegi că nu iese totul perfect întotdeauna. Cred totuși că va fi bine."
Pe un ton de regret spune că s-a pierdut scrisoarea și că se simte neputincioasă.	El poate spune: „Știu că-ți pare rău, dar nu o poți aduce înapoi decât printr-un miracol și nimeni nu se așteaptă să faci magie.
Scandalizată și furioasă, spune că a muncit atât de mult degeaba și că nu va primi promovarea.	El poate spune: „Și eu aș fi furios în locul tău. Să muncești atât și să se întâmple asta...Cred totuși că șefii vor aprecia tot ceea ce ai făcut până acum și te vor avansa.
Se simte rănită pentru că a muncit atât de mult la acest proiect și, probabil, clienții vor semna contractul cu o firmă concurentă.	El poate spune: „Probabil te simți foarte rău. Ai muncit atât și acum poți pierde contractul. Nu meriți asta. Sunt convins că lucrurile se vor rezolva până la urmă.
Pe un ton neliniștit susține că îi e teamă că nu va putea avea încredere în colegii ei.	El poate spune: „E înfricoșător. Toți sunt atât de ocupați și nu poți avea încredere că-și vor aminti tot ceea ce-i rogi. Poate lucrurile se vor îmbunătăți pe viitor.

Ce transmite:	Răspunsuri:
Îi e rușine pentru că proiectul a eșuat și acum pare a fi neprofesionistă.	El poate spune: „Știu că te simți rău, dar ai făcut tot ce e omenește posibil. Nimeni nu se așteptă la perfecțiune. Ești profesionistă și competentă și modul în care ai lucrat la proiect demonstrează acest lucru.

În momente de tensiune o femeie are nevoie de semne de apreciere și considerație. Pe Venus, comunicarea sentimentelor e un lucru obișnuit; îi arăți cuiva că îți pasă participând afectiv la stările prin care trece, dar și prin câteva remarci care să liniștească.

Îi arăți unei femei că îți pasă participând afectiv la stările prin care trece.

Remarcile de mai sus nu funcționează în cazul bărbaților. Marțienii își măsoară valoarea în funcție de competență și abilități, și faptul de a le oferi un ajutor pe care ei nu l-au cerut e interpretat ca ofensă. Ei nu așteaptă un comentariu care să-i liniștească, ci un altfel de susținere: o încurajare.

Această încurajare îi ajută să-și mențină imaginea. Li se recunoaște faptul că trec prin momente dificile, dar că sunt capabili să rezolve până la urmă situația. În comparație cu aceste încurajări, răspunsurile date de femei pot fi interpretate ca lipsă de încredere sau critică la adresa modului în care au ales să rezolve problema.

Marțienii văd în comentariile femeilor dovezi de neîncredere.

O mare greşeală pe Marte e să atragi atenţia asupra sentimentelor negative ale celuilalt, pentru că bărbaţii încearcă, pe cât posibil, să ignore acest tip de sentimente. Dacă acorzi prea multă importanţă sentimentelor negative, problema va lua amploare şi eşecul va fi simţit mai profund. Bărbaţilor li se pare inutil şi nepotrivit să le spui: „Ştiu că suferi, lasă-mă să te ajut".

Pe Marte, participarea afectivă la problemele celuilalt nu e indicată. Când un bărbat e decepţionat, e absolut inutil să vă simţiţi decepţionate „pentru el". Dacă e fericit, puteţi fi fericite pentru el, dar când e trist, faptul de a vă întrista şi voi va înrăutăţi lucrurile.

Bărbaţii nu reacţionează în acelaşi fel ca femeile şi nu le place să fie copleşiţi de compasiunea acestora. De aceea ei nu îşi împărtăşesc sentimentele şi din acelaşi motiv nu sunt capabili să dea un răspuns empatic.

Nu vreau să insinuez că nici un bărbat nu va aprecia demonstraţiile de susţinere şi înţelegere ale colegelor lui, dar vă sfătuiesc să daţi dovadă de intuiţie şi să observaţi când e cazul să vă retrageţi, şi să-i respectaţi nevoia de a fi lăsat singur. Nu trebuie să luaţi retragerea lui ca pe un atac personal. Puteţi să vă cereţi simplu scuze printr-o frază de genul: „Scuză-mă. M-am lăsat luată de val".

Dacă îţi ceri scuze scurt şi imediat, vei putea să repari greşeala.

Cum poţi sprijini un marţian

Aşa cum femeilor le place să le linişteşti atunci când sunt stresate, bărbaţilor le place să fie încurajaţi. Faptul de a-i aprecia este tot un mod prin care se simt încurajaţi.

În situaţii de stres au nevoie, mai mult ca oricând, de încurajări. Spre deosebire de răspunsurile de pe Venus,

un răspuns încurajator conţine mesajul: „Sunt sigură că poţi să rezolvi această problemă fără ajutorul meu". De asemenea, el transmite sentimente ca încredere, acceptare şi apreciere.

Spre deosebire de răspunsurile de pe Venus, un răspuns încurajator conţine mesajul: „Sunt sigură că poţi să rezolvi această problemă fără ajutorul meu".

Trebuie să ţineţi minte că uneori cuvintele nu sunt de ajuns. Tonul e foarte important şi dacă vreţi să-l încurajaţi e mai bine să nu exprimaţi participarea afectivă la sentimentele lui; încercaţi mai de grabă un ton glumeţ, jucăuş. Empatia impune un ton grav, în timp ce încurajările au un ton mai cald şi prietenos. Imaginaţi-vă că trebuie să răspundeţi celui mai mare expert într-un domeniu. Nu aveţi de ce să vă fie milă de el. Să analizăm nişte exemple.

El simte:	Ea îl poate încuraja prin:
Este frustrat pentru că s-a pierdut scrisoarea şi compania poate pierde contractul.	Poate spune pe un ton uşurat: „Sunt foarte bucuroasă că nu sunt în locul tău."
Este dezamăgit pentru că vânzările au scăzut în ultimele câteva luni.	Poate spune pe un ton neutru: „Câteodată câştigi şi câteodată pierzi. Asta e natura lucrurilor."
Este îngrijorat că proiectul nu va fi terminat la timp.	Poate spune pe un ton încrezător: „Nu sunt îngrijorată. Te descurci tu."

El simte:	Ea îl poate încuraja prin:
Este jenat că finalul proiectului nu a fost cel aşteptat datorită pierderii scrisorii.	Poate spune pe un ton prietenesc: „Ei bine, nu poţi să câştigi întotdeauna."
Este nervos pentru că fără scrisoare nu-şi poate demonstra competenţa.	Poate spune pe un ton glumeţ: „Cred că de-asta eşti plătit."
Este trist pentru că a pierdut atâta timp şi nu are timp să refacă proiectul.	Poate spune pe un ton neutru: „Ai făcut tot ce e omeneşte posibil."
Este temător pentru că nu ştie dacă o să poată recupera timpul pierdut.	Poate spune pe un ton plin de speranţă: „Nu e totul pierdut."
Este plin de regrete că s-a pierdut scrisoarea şi proiectul nu va fi terminat la timp.	Poate spune pe un ton degajat: „Nu e sfârşitul lumii."
Este furios pentru că s-a pierdut scrisoarea şi compania concurentă va obţine contractul.	Poate spune pe un ton amuzat: „Sunt bucuroasă că nu am pierdut eu scrisoarea."
Este dezamăgit pentru că s-a implicat foarte mult în proiect şi a eşuat.	Poate spune pe un ton relaxat: „Nu-ţi face griji; o să supravieţuieşti."

El simte:	Ea îl poate încuraja prin:
Este speriat pentru că imaginea companiei va avea de suferit şi poate nu va mai avea o şansă ca asta.	Poate spune pe un ton încrezător: „O să mai fie alte oportunităţi."
Este ruşinat pentru că proiectul a eşuat şi toată compania va avea de suferit.	Poate spune pe un ton resemnat: „Se mai întâmplă să greşim. Asta-i viaţa."

Când glumeşte şi îi încurajează într-un mod simplu şi dinamic, femeia este mai apreciată de colegii ei. Exersând astfel de răspunsuri ea poate înţelege de ce bărbaţii sunt atât de reticenţi la gesturile şi cuvintele care sunt folositoare pe Venus.

Exprimarea sentimentelor la locul de muncă

Cel mai bun mod de a ieşi în evidenţă la locul de muncă este exprimarea sentimentelor pozitive. Atunci când ai încredere în tine, când te simţi bine cu tine însuţi şi când îţi place ceea ce faci, îi determini şi pe ceilalţi să se comporte la fel. Dacă eşti calm, devii o oază de linişte către care se îndreaptă toţi colegii în momente de criză, şi la fel se întâmplă dacă ştii să profiţi de oportunităţile ce ţi se oferă.

Dacă te simţi bine cu tine însuţi şi dacă îţi place ceea ce faci, îi determini şi pe ceilalţi să se comporte la fel.

Sentimentele pot fi împărtăşite prin cuvinte, dar de cele mai multe ori tonul vocii şi reacţiile feţei sunt mai

importante. De exemplu, după ce ai terminat un proiect poţi răsufla uşurat sau poţi exprima exasperare, prin acelaşi gest de respiraţie adâncă, dar cu tonuri diferite. Un simplu suspin poate conţine sentimente negative, neutre sau pozitive, în funcţie de intonaţie.

Iată o scurtă listă cu interpretările pe care bărbaţii le dau emoţiilor negative:

Sentimente negative exprimate de femeie:	**Interpretarea unui marţian:**
Regretă şi se simte stânjenită.	A eşuat şi e incompetentă.
E îngrijorată şi temătoare.	Consideră că e nesigură, neajutorată şi slabă.
Se simte rănită, e dezamăgită şi tristă.	Crede că îi acuză pe ceilalţi pentru problemele ei.
E nervoasă şi exprimă frustrare şi resentimente.	I se pare că-şi plânge de milă în loc să facă ceva constructiv.

Abţinerea de la sentimente negative

Pe Marte sentimentele negative exprimă slăbiciune şi, de aceea, sunt evitate. Din acest punct de vedere, bărbaţii par mai echilibraţi. Ei reuşesc să se abţină de la izbucniri de furie sau dezamăgire şi să se concentreze asupra unor activităţi plăcute şi relaxante care nu au legătură directă cu munca lor. După un timp îşi vor putea judeca la rece sentimentele şi vor putea analiza ceea ce s-a întâmplat dintr-o perspectivă pozitivă.

Unii bărbaţi, consideraţi de colegii lor mai slabi şi nesiguri, vor avea parte de acelaşi tratament ca şi femeile, pentru că pe Marte, un profesionist trebuie să fie capabil să-şi facă treaba bine, indiferent de ceea ce simte de fapt. Moto-ul lor este: „Spectacolul trebuie să continue".

Pe Marte, un profesionist trebuie să fie capabil să-şi facă treaba bine, indiferent de ceea ce simte de fapt.

Când vine vorba de exprimarea sentimentelor negative la locul de muncă, femeile şi bărbaţii sunt judecaţi după aceleaşi criterii, iar lipsa de sânge rece e asociată lipsei de profesionalism. Dacă nu poate să-şi stăpânească sensibilitatea, un marţian va pierde respectul colegilor lui, iar dacă nu are o calitate extraordinară, care să-l facă indispensabil în domeniul lui, nici nu va reuşi să dobândească succesul dorit.

Din această perspectivă, lucrurile stau diferit pe Venus. Femeile nu sunt obligate să fie discrete în privinţa emoţiilor pe care le trăiesc, pentru că pe planeta lor nu e nimic rău în a-ţi expune sentimentele negative. Din contră, acesta e un mod prin care ele se eliberează de stres, prin care întăresc legăturile şi sentimentul de încredere în ceilalţi.

Pe Venus, exprimarea sentimentelor nu e o ofensă, ci, din contră, e un mijloc sănătos prin care femeile îşi satisfac o nevoie.

Evident, venusienele ştiu când şi cu cine pot să împărtăşească ceea ce simt. Nu se vor exprima decât faţă de cineva pe care îl cunosc foarte bine, în care au încredere şi faţă de care sunt apropiate. Ele se pot abţine până la momentul potrivit şi, de aceea, când sunt întrebate,

răspund că nu au nimic, deşi se vede clar că ceva le tulbură. Femeile puternice, la fel ca bărbaţii, au capacitatea de a-şi înfrâna sentimentele negative.

Femeile răspund că nu au nimic, dacă li se pare că nu e momentul potrivit pentru a vorbi.

Prin „Nu am nimic" ele spun, de fapt: „Nu mi-e bine, dar nu ştiu dacă e momentul potrivit să vorbesc despre asta. Dacă îţi pasă cu adevărat şi dacă ai timp, poţi să mă întrebi ce am şi îţi voi spune".

Diferenţa dintre bărbaţi şi femei este că primii chiar nu vor să vorbească despre ceea ce îi deranjează. Femeile doar amână momentul. Ele sunt experte în amânări; pot să se abţină până la momentul care le convine. Nu trebuie să-şi nege natura venusiană, ci doar să evite să-şi exprime sentimentele la locul de muncă. Aceasta este rezolvarea situaţiilor dificile de la locul de muncă. Femeile ştiu, în sfârşit, ce pot să facă pentru a câştiga şi păstra respectul colegilor.

Totul ţine de autodisciplină. Bărbaţii şi femeile pot învăţa să îşi domine emoţiile şi, reacţiile negative. Pe Marte, acest lucru se numeşte profesionalism, şi, deşi unele femei consideră că este un comportament nesănătos, el este benefic mediului de afaceri. Poate să le afecteze negativ pe femei doar dacă nu reuşesc să se descarce în timpul lor liber.

Pe lângă contribuţia la reuşita voastră, această disciplină vă ajută să vă controlaţi mai bine planul afectiv. Dacă exersaţi mascarea unei decepţii până la momentul oportun exprimării ei, veţi da dovadă de un autocontrol foarte necesar în eliberarea stresului. În loc să vă lăsaţi dominaţi de emoţii, veţi deţine controlul absolut asupra lor.

În loc să vă lăsaţi dominaţi de emoţii, veţi deţine controlul absolut asupra lor.

Locul de muncă nu este potrivit pentru terapie. Dacă doriţi să vă analizaţi în detaliu frustrările şi emoţiile, puteţi să o faceţi în prezenţa unui psiholog sau a unui prieten foarte bun, în afara orelor de serviciu. Este foarte important să aveţi şi o viaţă personală activă, dar să vă rezervaţi timp analizei şi înţelegerii sentimentelor prin care aţi trecut de-a lungul zilei.

Cei care nu beneficiază de susţinerea afectivă de care au nevoie în afara programului de lucru pot apela cu încredere la terapie. Unul dintre cele mai sănătoase lucruri pe care puteţi să le faceţi este să reuşiţi să vă dominaţi sentimentele până în momentul în care le puteţi confrunta şi rezolva.

Unul dintre cele mai sănătoase lucruri pe care puteţi să le faceţi este să vă dominaţi sentimentele până în momentul în care le puteţi confrunta şi rezolva.

Prin efectele ei, această autodisciplină se aseamănă machiajului; ea scoate în evidenţă calităţile cele mai bune ale unei femei. Privită din acest unghi, autodisciplina pare mai acceptabilă pentru femeile care înainte opuneau rezistenţă. Fiecare venusiană foloseşte fond de ten pentru a corecta micile imperfecţiuni ale pielii şi se îmbracă într-un mod care să-i sublinieze sau să-i diminueze contururile. La fel puteţi privi şi ascunderea sentimentelor negative; este doar un mod prin care femeia scoate în evidenţă caracteristicile ei pozitive.

Nu vreau să sugerez femeilor să nu mai fie ele însele, ci doar să facă unele compromisuri. Oamenii de succes pot să explice cum reuşesc să exprime autentic doar anumite

părți din ei. Ei au înțeles că nu e necesar să fii întreg tot timpul; există momente potrivite pentru fiecare parte a ta.

Oamenii de succes știu cum să exprime autentic diferitele părți ale lor în momentele potrivite.

Bărbații, în aceeași măsură ca femeile, trebuie să se abțină de la afișarea sentimentelor. Pentru că, deși femeile sunt considerate a fi mai emotive, această generalizare nu e foarte corectă. Diferențele între modul în care ne controlăm emoțiile se bazează pe temperamentul fiecăruia și nu are legătură cu sexul. Diferența între bărbați și femei stă în modul în care arată ceea ce simt.

Marțienii au o capacitate deosebită de a nu se lăsa dominați de sentimente negative. Imaginați-vă o luptă. Instinctiv, bărbatul își va domina frica și va continua bătălia.

La fel, când sunt nervoși se controlează și încearcă să nu acționeze impulsiv. Au învățat să-și ascundă tristețea și să-și facă treaba indiferent de ceea ce simt. În concluzie, bărbații sunt obișnuiți cu necesitatea dominării sentimentelor și de aceea le este mai ușor să o pună în practică.

Dacă femeile și bărbații își analizează sentimentele în timpul lor liber, va fi mult mai ușor să facă micile corecturi în comportamentul lor profesional.

7

De ce bărbații nu ascultă

Bărbații sunt preocupați de realizarea obiectivelor pe care și le-au propus, iar această atitudine e dăunătoare relațiilor cu colegele lor. În general, ei sunt atât de concentrați asupra problemelor de la serviciu încât nu participă la conversațiile mărunte care întăresc legăturile colegiale. Din această cauză lasă impresia că sunt indiferenți față de ceilalți oameni cu care lucrează. Marțianul e preocupat de cum poate obține cel mai bun preț pentru un produs și nu mai reușește să comunice, pierzând astfel susținerea și încrederea echipei.

Dacă nu își face timp să asculte, demonstrează că nu îi pasă de părerile, nevoile și dorințele celor din jur. Femeile vor fi primele care îi vor aplica eticheta de nepăsător. Deși poate fi cel mai competent în domeniul lui, ceilalți nu îi vor aprecia aptitudinile.

Astfel, principalul mod în care bărbații își sabotează singuri succesul este ignorarea nevoii de comunicare a colegelor.

Femeile au de trecut altfel de obstacole. Ele pierd respectul marțienilor datorită atitudinii pe care o au față de relațiile profesionale. Iau totul prea personal, se simt excluse, respinse, neapreciate sau ofensate de comporta-

mentul bărbaților. Din acest motiv, ele sunt văzute ca obstacole în calea rezolvării problemelor și, în loc să fie tratate cu atenție și înțelegere, sunt uneori excluse din procesul de căutare a soluțiilor. Unui marțian i se pare că ea creează probleme care, de fapt, nu există.

Un vechi proverb de pe Marte susține că: „Ofensezi dacă te simți ofensată". Astfel, prin faptul că ia la modul personal spusele și acțiunile unui bărbat, o femeie își sabotează succesul și își îndepărtează colegii. Chiar dacă afirmațiile lui au o tentă personală, trebuie să reacționezi ca și cum nu ar avea, ca să detensionezi atmosfera.

Un vechi proverb de pe Marte susține că:
„Ofensezi dacă te simți ofensată".

Dacă va reuși să interpreteze corect comportamentul marțienilor la locul de muncă, femeia nu se va mai simți atacată de spusele lor și va trata cu mai multă detașare lucrurile care pe planeta ei sunt considerate adevărate ofense. Bărbații o apreciază mai mult atunci când nu se simte supărată, rănită sau neacceptată.

La fel, bărbații ar trebui să conștientizeze faptul că femeile iau lucrurile personal. Femeile pot fi rănite foarte grav dacă nu le ascultați și nu le răspundeți așa cum se așteaptă ele. La orice nivel și în orice domeniu al muncii, femeile vor lua personal spusele impersonale ale bărbaților.

Adeseori, femeia are senzația că este încolțită și acuzată, deși bărbatul nu dorește decât ca treaba să fie făcută cum trebuie. Dacă sunt atente la modul în care se comportă colegii lor, ele ar putea accepta, ignora sau chiar râde de unele atitudini care înainte erau considerate amenințătoare. Pe Marte, afacerile sunt afaceri și nu au nimic personal.

Cum își sabotează bărbații propria reușită

Bărbații par foarte insensibili, mai ales datorită modului în care ascultă. Adeseori, lasă impresia că nu ascultă și, de aceea, femeile se simt ofensate și ignorate. Ea crede că lui nu îi pasă de ea, că nu este destul de importantă. Să luăm un exemplu:

O companie de tehnică de calcul se pregătea să iasă pe piață și, deși părea o investiție foarte bună, consiliul de administrație a hotărât că e nevoie de un nume cunoscut în poziția de director ca să inspire încredere potențialilor investitori. Dintre numeroșii solicitanți, Richard Adkins a fost selectat. Experiența lui era impresionantă. El a dezvoltat o companie similară, obținând un profit de o sută de milioane de dolari.

Pe Marte, pentru bărbații din conducere, acestea erau argumente suficiente pentru a-l considera cel mai potrivit pentru poziția de director general.

Președinta companiei era cercetătoarea Linda Tompkins, iar conducerea avea nevoie de acceptul ei pentru a-l numi pe Richard în funcție. Toți membrii consiliului de administrație au fost impresionați la interviu, dar Linda nu a vrut să aibă nimic de-a face cu el. Dacă ar fi înțeles modul de gândire al venusienelor, Adkins ar fi putut face impresie mai bună, în loc să-i lase Lindei un sentiment de neîncredere în ceea ce îl privește.

În timpul interviului i-a spus că firma ei este diferită și că are multe dificultăți cu care el probabil nu s-a mai întâlnit până atunci. Comentariile lui Richard exprimau încredere și siguranță: „Am înțeles. Putem să..."

Avea încredere în sine și un CV care să susțină acest lucru. Avea un răspuns pentru fiecare întrebare sau problemă pe care i-o punea Linda.

Claritatea gândirii şi rapiditatea cu care găsea soluţii i-au impresionat pozitiv pe bărbaţi, dar au frustrat-o şi chiar au ofensat-o pe Linda. După un sfert de oră, ea nu a vrut să mai aibă nimic de-a face cu el. Când l-a respins, toţi bărbaţii au fost uimiţi.

Încrederea în sine, claritatea gândirii şi rapiditatea cu care găseşte soluţii îi impresionează pozitiv pe bărbaţi, dar le frustrează pe femei.

În exemplul de mai sus, Richard a câştigat imediat încrederea bărbaţilor, oferind soluţii rapide şi încrezătoare. Din aceleaşi motive însă a eşuat în tentativa de a atrage simpatia Lindei. Tot ceea ce trebuia să facă era să încetinească ritmul conversaţiei, să asculte, să cântărească şi să pună mai multe întrebări. Dacă ar fi acordat mai mult timp şi mai multă atenţie faptului că situaţia companiei e unică, ar fi putut stabili o relaţie cu preşedinta acesteia. Femeile acordă încrederea lor unui bărbat care înţelege problemele lor specifice. Linda nu putea să-l susţină pe Richard pentru că ştia că el nu a înţeles problemele particulare ale firmei, deşi părea că are un răspuns pentru toate. A fost arogant, superior şi nu îi păsa de ceea ce avea ea de spus. Iar ea nu avea de gând să facă afaceri cu cineva care nu ştia să asculte.

Ce câştigi dacă ştii să asculţi

Pe Venus nici cuvintele, nici acţiunile voastre nu demonstrează că vă pasă, ci aptitudinea de a asculta şi de a participa empatic la spusele interlocutorului vostru. Majoritatea bărbaţilor nu ştiu despre ce vorbesc femeile atunci când le reproşează că nu le ascultă. În continuare,

vă prezint zece beneficii pe care le veţi avea dacă femeile se vor simţi ascultate:

1. Când o asculţi şi nu te grăbeşti să tragi concluziile, va crede că îţi pasă şi că ai încredere în ea. Acest lucru o va determina să fie mai deschisă spre colaborare.
2. Când îi pui întrebări pentru a obţine mai multe informaţii, ea se va deschide şi va fi mai motivată să facă afaceri cu tine.
3. Dacă nu o întrerupi oferindu-i constant soluţii, vei putea să conştientizezi gravitatea problemelor ei. În consecinţă, ea va avea încredere în soluţiile pe care i le vei propune.
4. Dacă te opreşti şi reflectezi asupra celor pe care le-a spus, te va aprecia mai mult.
5. Prin faptul că asculţi toate obiecţiile pe care ţi le va face, îţi comunici intenţia de a o sprijini şi de a o face să se simtă protejată. Ca rezultat, va fi mult mai sigură atunci când va face o comandă sau va încheia un contract cu tine.
6. Dacă ţii minte ce a spus şi dacă pui câteva întrebări relevante, va şti că eşti capabil să răspunzi tuturor nevoilor ei. Se va simţi sigură pe serviciile tale.
7. Când simţi frustrarea, grija şi dezamăgirea din glasul ei, nu încerca să o convingi că nu are de ce să se simtă aşa. Nu-i minimaliza sentimentele printr-o explicaţie sau o scuză, ci încearcă să fii empatic alături de ea.
8. O femeie se va simţi respectată dacă te abţii să oferi imediat o soluţie, dacă nu îi minimalizezi capacitatea de a rezolva o problemă. Se va simţi apreciată şi susţinută.
9. Dacă asculţi răbdător o listă de plângeri şi probleme, vei părea de încredere. Va considera că îţi pasă şi de ea şi nu doar de rezultate şi, astfel, legătura dintre voi se va întări.

10. Dacă o asculți cu compasiune, ea se va simți susținută și va ști că poate conta pe tine. Îți va deveni clientă fidelă și te va aprecia.

Cum ascultăm pe Venus

Principalul motiv pentru care femeile iau totul personal este faptul că nu se simt ascultate. Nu trebuie luat totul așa de tragic, pentru că, de cele mai multe ori, bărbații nu-și dau seama de sentimentele pe care le trezesc.

Dacă cineva ar intra în magazinul tău de porțelanuri și ar sparge totul, te-ai simți agresată; dar dacă un taur ar încerca să-și facă loc prin culoarele înguste ale magazinului, nu te-ai supăra, deși rezultatul este același. Astfel, dacă ți-l imaginezi pe bărbat ca pe un taur într-un magazin de porțelanuri, îți vei da seama că lucrurile nu sunt atât de negre precum par la prima vedere. Faptul că nu ascultă nu e o expresie a lipsei de respect pe Marte.

Când e vorba de sentimente, un bărbat e ca un taur într-un magazin de porțelanuri.

Femeile spun că bărbații nu ascultă. Această propoziție poate însemna multe lucruri. Lista care urmează te va ajuta să îți dai seama cum se simte când nu o asculți și de ce crede asta. Să analizăm împreună douăsprezece motive pentru care femeile se simt ofensate.

1. Se simte ignorată

O femeie își dă seama că un bărbat nu o ascultă atunci când ignoră ceea ce spune și în mijlocul unei conversații privește sau se gândește în altă parte. Când va reveni la discuție va întreba: „Ce ai spus?" sau „Vrei să repeți, te

rog?" Acest lucru este o dovadă a lipsei de respect și a faptului că nu ascultă. Din punctul lui de vedere, nu e atât de grav. Doar și-a pierdut concentrarea pentru câteva clipe și a reușit să se adune din nou. Pe Marte, aceste întrebări sunt dovada că îi pasă cu adevărat și că este interesat de ceea ce se discuta.

Pe Venus, atenția e un semn de prețuire și respect. De aceea, când un bărbat nu ascultă, ea va conchide că lui nu îi pasă de ea.

Dacă bărbatul și-a pierdut pentru câteva momente concentrarea, ea va conchide că nu-i pasă.

Tendința lui de a nu asculta nu are nimic personal cu ea. E mai degrabă vorba de modul în care comunică. Dacă marțianul e stresat și dacă ea nu trece direct la subiect, nu va putea să-și păstreze mult timp concentrarea și se va gândi la lucrurile care îl presează. Pentru femeie, acest lucru exprimă o lipsă de respect pe care nu poate să o înțeleagă. Concluzia ei va fi că nu este destul de importantă pentru el. Spre deosebire de venusiene, un marțian intuiește că interlocutorul lui este tensionat și nu se va simți ofensat. Când un bărbat o ignoră, el nu este conștient de acest lucru. Mintea lui e în altă parte, rezolvând probleme. Sfatul meu pentru marțieni este: faceți un efort și fiți atenți la ceea ce spune.

În acest exemplu nu se poate spune că bărbatul nu o ascultă. Mai degrabă, „Bărbații nu ascultă" înseamnă că îi acordă o atenție parțială.

2. Bărbații îi oferă mereu soluții

O femeie nu se simte ascultată atunci când bărbatul îi dă o soluție înainte ca ea să fi terminat de prezentat pro-

blema. El crede că știe despre ce e vorba și nu așteaptă toate detaliile. Femeile încep întotdeauna o prezentare de la imaginea generală și abia apoi ating ariile specifice ale problemei. Bărbații procedează invers; pornesc de la ceea ce trebuie rezolvat și apreciază soluțiile imediate.

Când un marțian se grăbește să dea un răspuns, el crede că a auzit ceea ce colega lui avea de spus și că a reușit să o ajute. Surpriza vine atunci când ea îi reproșează că nu o ascultă. Bărbații nu știu că rezolvarea problemei nu e decât o mică parte din ceea ce avea de spus. Deși pe Marte soluția imediată e o dovadă de competență, pe Venus ea implică lipsă de respect. Când o femeie vorbește, înainte să primească o soluție, vrea să fie ascultată, pentru că nu va avea încredere în rezolvarea lui dacă el nu a luat în calcul toate fațetele problemei.

Femeile fac o prezentare generală înainte să intre în miezul problemei pe care trebuie să o rezolve.

În acest caz se poate spune în loc de „bărbații nu ascultă" că „bărbații nu ascultă până la capăt".

Femeile îl apreciază pe Domnul Repară-Tot, dar numai după ce le-a ascultat până la sfârșit.

3. Bărbații presupun că are nevoie de o soluție

O femeie se simte ofensată atunci când i se oferă o soluție, fără să fi cerut una. Ea vrea doar să-și pună colegul la curent cu problema, astfel încât acesta să înțeleagă de ce s-a gândit la rezolvarea pe care o să i-o prezinte. Faptul că bărbatul îi oferă o soluție rapidă îi lasă impresia că el nu are încredere în capacitățile ei. În acest caz „bărbatul nu ascultă" se poate traduce prin „a ascultat, dar a presupus că ea nu are încă o soluție".

E foarte important ca femeile să-și dea seama cum gândesc bărbații. Dacă nu e atentă, poate lăsa impresia că e incompetentă. De aceea, în momentul în care el începe să-și expună soluția, ea trebuie să intervină cu propria ei rezolvare. Poate să spună: „Și eu am o soluție asemănătoare, dar vreau ca toată lumea să fie la curent cu datele problemei" sau „Sunt de acord că trebuie să procedăm așa. Am vorbit deja cu cei de la departamentul vânzări și ei sunt de aceeași părere".

Sugestia mea e să începeți prezentarea cu o frază de genul: „Am deja un plan de bătaie, dar vreau să vă prezint mai întâi problema". Dacă este vorba de o întâlnire privată cu un coleg sau cu șeful tău, și el ți-a făcut deja o sugestie, poți să spui pe un ton prietenos: „O să va prezint imediat soluția mea. Vreau să vă prezint întâi datele problemei". În aceste moduri poți spune foarte clar că aveai deja o soluție și colegii te vor admira pentru că ai încercat să rezolvi problema înainte să apelezi la ei.

Pe Marte, dacă aduci o problemă în discuție, lași impresia că te plângi.

Bărbații consideră că nu știi ce trebuie să faci și de aceea îți oferă soluții. Pe planeta lor, dacă ai găsit rezolvarea, o spui imediat, fără introduceri și fără descrieri detaliate. Femeile nu înțeleg acest lucru și de aceea se consideră ofensate atunci când sunt întrerupte de soluțiile rapide ale marțienilor. Ele trebuie să încerce să nu mai ia lucrurile personal.

4. Faptul că el uită să facă unele lucruri

O femeie simte că el nu o ascultă dacă uită să facă ce l-a rugat. Îl loc să accepte că a uitat, ea conchide că nu a

auzit-o. Este mai corect să presupunem că a ascultat, dar că a uitat între timp; nu pentru că nu i-a păsat, ci pentru că are prea multe pe cap.

Pe Venus, e foarte important să îţi aminteşti o rugăminte, în timp ce pe Marte, bărbaţii nu se supără dacă mai uită lucruri mărunte, atâta timp cât şi le amintesc pe cele importante şi le rezolvă în timp util. Femeile cred că este crucial să-ţi aminteşti lucruri mărunte pentru că pe ele se construieşte încrederea şi tot ele indică importanţa pe care o acorzi relaţiilor interumane. Venusienele traduc toate acţiunile tale în termeni personali. Astfel, dacă îţi aminteşti să faci lucruri mărunte, ea se va simţi respectată.

Dacă bărbatul uită să facă lucruri mărunte, femeia va lua acest lucru ca pe o jignire personală.

Un marţian înţelege de ce, şi acceptă faptul că un colaborator a neglijat să facă unele gesturi mărunte. Spre deosebire de o colegă, el nu îi va purta pică şi nu îi va reproşa nimic. Cu cât o persoană e mai importantă pentru ea, cu atât mai mult vor conta lucrurile mici pe care aceasta le face. Astfel, ea reuşeşte să dea o nuanţă personală relaţiilor de serviciu.

Câteodată femeile se simt copleşite la serviciu. Asta se întâmplă pentru că ele acordă prea multă importanţă tuturor lucrurilor. Încearcă să facă toate lucrurile importante şi toate lucrurile mărunte în acelaşi timp. Pentru celelalte femei, această atitudine e apreciabilă, dar bărbaţii vor considera doar că ele nu ştiu să-şi organizeze priorităţile.

Pe Marte nu e important să îţi aminteşti lucrurile mărunte, ci să rezolvi problemele mari.

O femeie poate petrece o noapte întreagă să facă ceva care unui bărbat nu i s-a părut urgent. Din punctul lui de vedere, tot efortul ei a fost inutil. Ea consideră că a făcut ceva demn de toată aprecierea, în timp ce el crede că ar fi trebuit să doarmă şi să fie într-o stare de spirit mai bună.

Priorităţile femeilor sunt diferite. Spre deosebire de bărbaţi, care aşteaptă doar rezultate, femeile pun pe primul plan calitatea relaţiilor profesionale. Succesul la locul de muncă poate fi obţinut numai dacă reuşiţi să amestecaţi cele două valori.

Instinctele femeilor le vor fi folositoare în relaţie cu alte venusiene, dar nu cu marţienii. Ele trebuie să înveţe să nu mai ia lucrurile personal, şi să nu se mai teamă de judecăţile celorlalţi.

5. Bărbatul face întotdeauna doar ce vrea el

O femeie simte că nu este ascultată atunci când bărbatul nu face ceea ce l-a rugat ea. Din punctul lui de vedere, a ascultat, dar nu a fost convins că ceea ce spune ea e corect. În acest caz, nu se poate spune că bărbaţii nu aud, ci că nu vor să facă ceea ce îi roagă ea. Atitudinea de mamă grijulie poate să umilească un coleg, care va avea impresia că este tratat ca un copil neascultător.

Uneori, pe un ton superior şi răutăcios, femeile se plâng că nu sunt ascultate.

Ceea ce femeile consideră că este neascultare este, de fapt, impunere a punctului de vedere.

Un bărbat câştigă respectul celorlalţi dacă are curajul să îşi urmeze instinctul şi să facă bine ceea ce are de făcut. Îşi asumă un risc, şi dacă are dreptate, este privit ca un erou. În schimb, dacă se înşală, este considerat

iresponsabil. Nu este judecat pentru neascultare, ci pentru rezultatele ei.

Un şef va ierta neîncrederea angajatei dacă ea obţine rezultatele pe care el le doreşte. Dacă eşuează, aceasta va suporta consecinţele.

Atunci când îi acuză de neascultare, femeile îşi îndepărtează colegii şi îi determină să gândească un răspuns de genul: „Poate am ceva mai bun de făcut" sau „Poate am găsit o soluţie mai bună". Acest tip de reacţie poate fi evitat dacă femeia îi reproşează lipsa de rezultate în locul faptului că nu a ascultat. Astfel, nu va da dovadă de implicare personală şi va fi luată în seamă de colegii ei.

6. Bărbatul nu este alături de ea

O femeie simte că bărbatul nu o ascultă atunci când nu primeşte un răspuns plin de compasiune. Aceasta este însă doar o impresie. El nu se raportează la ea cum ar face altă femeie, dar asta nu înseamnă că nu a ascultat-o.

E foarte important ca femeile să înţeleagă această distincţie şi să nu ia lucrurile atât de personal. Pe Marte, bărbaţii încearcă să minimalizeze problemele emoţionale ca semn de încredere în capacităţile celuilalt de a le rezolva.

Astfel, în loc să tragă concluzia că nu îi pasă sau că e indiferent, ea ar trebui să-şi dea seama că nu poate să fie alături de ea aşa cum ar face o venusiană.

7. E întreruptă în mijlocul discuţiei

O femeie simte că nu e ascultată atunci când e întreruptă din vorbit. Bărbaţii fac adeseori intervenţii într-o discuţie ca să-şi spună punctul de vedere, mai ales dacă el are relevanţă în argumentaţie sau contrazice cele deja spuse. Cu cât sunt mai legate de subiect, aceste comentarii demonstrează cât de atent a fost la conversaţie.

În acest caz „Bărbaţii nu ascultă" se poate traduce prin bărbaţii ascultă, dar nu sunt destul de politicoşi ca să asculte până la capăt.

Bărbaţii comunică după alte reguli, asemănătoare celor ale baschetului, de exemplu. Obiectivul este să marchezi puncte prin aruncarea mingii la coş. Ea e aruncată de la un jucător la altul până când se face pasa decisivă. Nimeni nu se supără dacă un jucător monopolizează mingea şi înscrie. Însă, dacă e blocat şi nu reuşeşte să ridice scorul, datele problemei se schimbă. Dacă întrerupi un coechipier în timp ce aleargă spre coşul advers, îi iei mingea şi înscrii, el nu se va simţi deloc ofensat, din contră, replica lui va fi „Bravo". Pe Venus, aceste lucruri nu se întâmplă. Femeile vor considera actul tău o impoliteţe şi se vor aştepta să îţi ceri scuze.

Când un bărbat întrerupe o femeie cu o remarcă potrivită, se aşteaptă ca ea să-l laude.

Un marţian ar putea să se abţină de la întreruperi dacă ar şti că asta aşteaptă femeile de la el. E tot ca la baschet; în anumite momente, un jucător are dreptul la lovituri libere, lovituri când el dispune de timpul şi spaţiul de care are nevoie, fără a fi în vreun fel deranjat de ceilalţi. La fel, femeile ar trebui să spună, pe un ton prietenos, că nu doresc intercalări de replici şi idei, ci vor doar să-şi prezinte dilema. De exemplu, ar putea folosi o frază ca: „Lasă-mă câteva minute să explic situaţia şi după aceea poţi să-mi spui ce crezi". Astfel, bărbatul va şti ce aştepţi de la el şi va fi bucuros să te asculte. Dacă te mai întrerupe, spune-i din nou, cu un zâmbet: „Bine, bine. Te anunţ când termin şi apoi poţi să-mi spui ce crezi".

Aceste replici sunt foarte constructive. În loc să-i reproşezi faptul că nu ascultă, poţi folosi un ton prietenos

şi cald şi vei avea rezultate mult mai bune, pentru că atitudinea este foarte importantă. În continuare, urmează opt feluri în care femeile îşi exprimă reproşul că nu sunt ascultate. Chiar şi aceste fraze pot fi folosite dacă sunt spuse pe un ton potrivit. Ca să înţelegi cum percepe un bărbat aceste comentarii, imaginează-ţi că o femeie se simte exclusă şi plină de resentimente şi face următoarele comentarii:

1. Pot să termin, te rog?
2. Pot să spun şi eu ceva?
3. Lasă-mă să vorbesc.
4. Vreau doar să termin ceea ce aveam de spus.
5. Nu mă asculţi.
6. Nu eşti atent.
7. Nu pot să spun nimic.
8. Nu înţelegi.

Când o femeie face pe un ton de reproş astfel de comentarii, bărbatul va deveni defensiv. El consideră că ascultă şi că poate interveni în orice moment pentru că respectă regulile. Dacă nu se înţeleg unii pe ceilalţi, bărbaţii şi femeile vor deveni adversari în loc de coechipieri.

Cea mai bună soluţie pentru o femeie care se simte întreruptă este să nu se simtă atacată personal, să-şi păstreze calmul şi să continue să-şi expună punctul de vedere. Poate face asta dacă îl ascultă un pic, îi remarcă intervenţia şi face trecerea spre ceea ce avea de spus. Astfel, „Este o idee bună, dar..." sau „Bine, dar lasă-mă să spun acest lucru un pic diferit" sunt replici de trecere potrivite, care nu îl vor deranja pe bărbat.

Este o mare diferenţă între „Nu mă asculţi" şi „Sunt de acord, dar lasă-mă să reformulez". Mesajul transmis este acelaşi, dar în cel de-al doilea caz nu are un ton acuzator şi nu lasă impresia că ea s-a simţit atacată personal.

8. Bărbatul îi termină propoziţia

Femeia simte că el nu o ascultă atunci când termină propoziţiile în locul ei. Bărbaţii nu au nici o problemă cu acest tip de conversaţie, din contră, au impresia că ceea ce au spus a fost înţeles foarte bine. Ei cred că celălalt nu ar fi putut completa propoziţia dacă nu ar fi ascultat şi priceput despre ce e vorba. Bărbaţii trebuie să înţeleagă doar că femeile nu vor să le fie atribuite lucruri pe care nu le-au spus.

În acest caz „Nu mă auzi" înseamnă că el a ascultat, dar nu în modul în care şi-ar fi dorit ea.

O femeie se simte ascultată atunci când reuşeşte să spună tot ce are de spus şi nu atunci când celălalt a înţeles, în linii generale, despre ce e vorba. Pe Venus e foarte important ca o femeie să se exprime, pentru că acest lucru o ajută să se înţeleagă mai bine şi să dezvolte teorii pe măsură ce vorbeşte despre problema în cauză. Când este întreruptă din discurs, femeia e dezorientată şi poate pierde şirul gândurilor.

Exprimarea propriilor idei o ajută pe femeie să se înţeleagă mai bine.

Deşi un bărbat crede că nu face altceva decât să explice ceea ce a înţeles din discursul ei, femeia consideră că aceste completări înseamnă: „Ştiu deja ce vrei să spui, aşa că nu te mai obosi". El crede că poate ghici încotro se îndreaptă concluziile ei, dar acest lucru e puţin probabil pentru că, de cele mai multe ori, nici ea nu ştie unde va ajunge. Din această cauză, ea se simte limitată de completările lui.

Pe Marte lucrurile stau diferit. Bărbaţii se gândesc dinainte unde vor să ajungă şi nu se abat de la traseul argumentelor, în timp ce femeile dau frâu liber gându-

rilor. Abia în timpul discuției reușesc să-și dea seama la ce concluzii vor ajunge.

9. Bărbatul presupune că știe nevoile ei

Femeia simte că el nu o ascultă atunci când presupune că știe care-i sunt intențiile, deși ea încă nu s-a hotărât ce vrea. Bărbatul urmărește conversația și trage niște concluzii în legătură cu nevoile ei. Dacă a ajuns la concluzii greșite nu înseamnă că nu a fost atent, ci doar că a interpretat greșit informațiile ei. În acest caz, „Bărbații nu ascultă" înseamnă că nu au dreptate în presupunerile pe care le fac, deși ascultă.

O femeie nu e deranjată de discuția despre nevoile ei, dar nu îi place ca altcineva să ia o hotărâre pentru ea.

Bărbații acceptă sfaturi doar de la persoanele pe care le consideră mai specializate decât ei. Dacă pun o întrebare, înseamnă că au într-adevăr nevoie de ajutor de la cineva mai bine pregătit și întotdeauna vor urma sfatul pe care cel din urmă îl dă. Când femeile pun o mulțime de întrebări, bărbații gândesc în aceiași termeni și de aceea îi sugerează ce poate să facă.

Un marțian n-ar accepta să primească sfaturi de la ceilalți. El încearcă să se descurce întotdeauna singur și doar în cazuri speciale recurge la ajutorul altcuiva mai bine pregătit; iar, din moment ce interlocutorul său este un specialist, nu va avea nici o problemă să-l lase să decidă pentru el.

Situația de mai sus se poate exemplifica cel mai bine în cadrul unei consultații medicale. Femeia vrea ca doctorii să-i pună întrebări și să-i dea răspunsuri astfel încât ea să știe ce opțiuni are și să poată lua o decizie, în timp

ce bărbatul e mai interesat de părerea și sfatul doctorului. O femeie nu apreciază un doctor care știe tot, ci unul cu care se poate sfătui, unul care ascultă și părerea ei despre ce e de făcut. Un bărbat, în schimb, vrea să audă un verdict final și sigur. El nu se va supăra dacă medicul i se va adresa cu „Vreau să faci asta..." sau „Trebuie să faci asta...", ci va considera că asta e rezolvarea problemei.

Bărbaților le e greu să ceară sfaturi, dar, după ce au făcut-o, nu vor opune nici un fel de rezistență soluțiilor pe care celălalt le propune.

În relațiile personale, bărbații știu că femeile vor să le fie anticipate nevoile. Ei trebuie să știe ce își doresc fără ca ele să le ceară ceva. Acest principiu funcționează și la locul de muncă, dar cu unele modificări. Femeia apreciază faptul că bărbatul îi face un serviciu, dar nu îi place să ia hotărâri cu privire la ce își dorește.

Acest lucru creează o situație de tensiune. Ea se simte presată să accepte ceea ce el îi propune, chiar dacă nu e de acord. Venusienele încearcă întotdeauna să-i mulțumească pe cei din jur. Femeia va aprecia un bărbat care, în loc să-i spună ce să facă, o ajută să-și dea seama singură ce vrea, care o ajută să caute în ea răspunsul la propriile nevoi. În prezența unui astfel de om, ea este mai relaxată și se simte mai confortabil.

Iată cinci exemple de greșeli ale bărbatului:

1. El spune: „Un birou lateral este exact ce-ți trebuie" în loc de „Acest birou are o priveliște extraordinară. Nu crezi că ți-ar plăcea?"

2. El spune: „E mai bine să lași totul de-o parte și să mergi mai departe. Sună-l pe..." în loc de „Din fericire ai trecut peste problema asta, și poți continua. Nu vrei să-l suni pe...?"

3. El spune: „Aceasta este oferta cea mai bună pentru tine. Este tot ce ai nevoie" în loc de „Oferta aceasta conține tot ce ai cerut. Nu ți se pare o alegere bună?"

4. El spune: „Locul acesta e ideal pentru tine. Are toate caracteristicile pe care ți le poți dori" în loc de „Locul acesta e foarte frumos. Îndeplinește toate condițiile pe care le-ai pus. Nu vrei să vezi mai mult?"

5. El spune: „Pot să vin joi sau vineri să-ți arăt prezentarea" în loc de „Vrei să-ți arăt prezentarea? Sunt disponibil joi sau vineri".

În oricare dintre aceste exemple, bărbatul presupune că știe ce își dorește femeia și face o propunere înainte ca ea să decidă ce vrea. Nu o roagă să se hotărască singură și o obligă să se conformeze opiniei lui. Acest mod de comunicare nu e agreat de venusiene, care vor refuza să coopereze.

Când un bărbat presupune că știe ce vrea o femeie, ea poate răspunde într-un mod mai relaxat folosind următoarele sugestii:

1. El spune: „Un birou lateral este exact ce-ți trebuie".

Ea ar putea răspunde cu: „De ce crezi asta?". Iar după răspunsul lui, poate spune „Nu sunt sigură. Aș vrea să văd ce alte opțiuni am".

2. El spune: „E mai bine să lași totul de-o parte și să mergi mai departe. Sună-l pe..."

Ea ar putea răspunde cu: „Nu sunt sigură că am rezolvat totul. Poate mai pot schimba ceva".

3. El spune: „Aceasta este oferta cea mai bună pentru tine. Este tot ce ai nevoie"

Ea ar putea răspunde cu: „Este într-adevăr o ofertă bună, dar vreau să mai văd și altele înainte să fac această achiziție".

4. El spune: „Locul acesta e ideal pentru tine. Are

toate caracteristicile pe care ți le poți dori".

Ea ar putea răspunde cu: „Sunt de acord cu tine, dar mai am nevoie de timp ca să văd și ce alte locuri mai sunt disponibile și, deocamdată, nu mă grăbesc".

5. El spune: „Pot să vin joi sau vineri să-ți arăt prezentarea".

Ea ar putea răspunde cu: „Îți mulțumesc pentru promptitudine, dar nu sunt gata să iau o decizie. O să te sun eu."

Tot ce trebuie să facă un bărbat este să accepte faptul că ea nu s-a decis încă și să-i mai dea un pic de timp de gândire, fără să o preseze în vreun fel. Femeile trebuie să aibă grijă să nu-și dea frâu liber sentimentelor, riscând să-și îndepărteze colaboratorii cu un răspuns dur ca: „Nu asta îmi doresc".

Să țineți seama că tonul este mai important decât cuvintele. Chiar și o declarație de tipul „Nu asta îmi doresc" poate fi acceptabilă pe Marte, dacă e folosit un ton mai prietenos.

Răspunsurile pe care vi le-am sugerat mai sus sunt potrivite mai ales femeilor care iau vorbele bărbaților personal și care au probleme în a-și înfrâna sentimentele negative. Prin aceste afirmații veți reuși să vă păstrați calmul și tonul prietenos.

10. Bărbatul presupune că înțelege ce simte ea

Femeia crede că un bărbat nu o ascultă dacă pretinde că o înțelege. Repetând „Înțeleg" după fiecare frază a ei, nu-i demonstrează acesteia cât de atent este, ci, din contră. Venusienele consideră că nu poți înțelege ceva, dacă nu ai răbdare să asculți până la sfârșit, și iau acest „Înțeleg" ca pe o insultă, ca pe un „Știu despre ce e vorba. Nu trebuie să îmi mai explici".

Femeile tolerează mai bine situațiile încărcate de sen-

timente negative. Ele au o rezistență mai mare și sunt capabile să asculte supărările celorlalți fără a simți nevoia de a le repara urgent. Bărbații dimpotrivă. Dacă aud o problemă vor să o rezolve cât mai repede. De aceea, când o femeie își împărtășește sentimentele, ei consideră că are nevoie de o soluție, în loc să conștientizeze faptul că ea vrea doar să fie ascultată cu răbdare.

Prin „Înțeleg", bărbatul exprimă faptul că e dornic să o ajute cumva, iar femeia înțelege că el nu vrea să mai asculte și că vrea să treacă la alt subiect.

În acest caz, „Bărbații nu ascultă" înseamnă că ei nu înțeleg corect cum se simte. De asemenea, ei presupun că ea are nevoie de o soluție, în loc să o asculte până la capăt și apoi să-și spună punctul de vedere.

În loc să spuneți „Înțeleg", puteți să o asigurați că o ascultați spunând aha, hmm sau da și aprobând din cap. Pe Venus aceste gesturi înseamnă: „Te ascult și încerc să înțeleg ce-mi spui".

Puteți să o asigurați că o ascultați spunând aha, hmm sau da și aprobând din cap.

În general, bărbații nu recurg la astfel de gesturi pentru că pe Marte ele înseamnă că sunt de acord cu punctul ei de vedere, iar dacă ea se simte neajutorată sau lipsită de speranță, ultimul lucru pe care vor să-l transmită este că sunt de acord cu starea în care este. Ei vor să o ajute, să repare tot.

11. Bărbatul presupune că știe cum ar trebui să se simtă ea

O femeie crede că nu e ascultată atunci când el știe cum ar trebui să se simtă. El face comentarii de genul:

„Nu ar trebui să te îngrijorezi" sau „Nu e un lucru atât de grav", convins că ele sunt demonstrații ale faptului că a ascultat-o.

Pe Venus, astfel de comentarii sunt semne clare ale faptului că el nu-i acordă interes.

În acest caz „Bărbații nu ascultă" înseamnă că deși a ascultat, comentariile lui nu fac decât să minimalizeze sentimentele și problemele ei. Acest lucru e o ofensă pentru orice venusiană.

Pe Marte, bărbații spun adesea astfel de lucruri ca să reducă stresul colegului și gravitatea problemei, dar pe Venus sentimentele sunt sacre și nimeni nu are dreptul să le minimalizeze sau să le atace în vreun fel.

Pe Venus sentimentele sunt sacre și nimeni nu are dreptul să le minimalizeze sau să le atace în vreun fel.

În continuare vă prezint niște fraze pe care le folosesc bărbații pentru a reduce stresul:

1. Nu are nici un rost să te plângi.
2. Exagerezi.
3. Nu e atât de grav.
4. Nu face din țânțar armăsar.
5. Nu s-a întâmplat chiar așa
6. Nu e atât de grav precum crezi.
7. Lasă-mă în pace cu asta.
8. Las-o baltă.
9. Hai să ne distrăm.
10. Am auzit destul.
11. Nu are rost să plângi după ciorba vărsată.
12. Putem să schimbăm subiectul acum?

Un bărbat înțelept nu folosește aceste fraze cu un client sau cu un străin, ci doar cu oameni care-i sunt foarte apropiați. De asemenea, un bărbat înțelept nu

le-ar folosi în relaţia cu o femeie, oricât de buni prieteni ar fi. Când un bărbat îi minimalizează sentimentele, femeia poate încerca să privească din punctul lui de vedere, să vadă că el doreşte doar să fie prietenos şi s-o ajute. Când face un comentariu prin care încearcă să reducă gravitatea problemei, ea poate răspunde într-un mod mai relaxat, ceea ce va întări sentimentul de camaraderie şi respect reciproc. Vă dau în continuare nişte exemple:

El spune:	**Ea poate răspunde:**
Nu are nici un rost să te plângi.	Hei, doar mă descarc un pic.
Exagerezi.	E doar temporar.
Nu e atât de grav.	Poate că nu, dar lasă-mă să mă mai gândesc câteva minute.
Nu face din ţânţar armăsar.	Bine, dar ascultă-mă şi-mi va fi mai bine.
Nu s-a întâmplat chiar aşa.	Eşti de acord să nu fim de acord în această privinţă?
Nu e atât de grav precum crezi.	Probabil ai dreptate. O să-mi treacă curând.
Lasă-mă în pace cu asta.	Bine, dar trebuie să mă laşi să termin. Mai am nevoie să mă plâng trei minute.

El spune:	**Ea poate răspunde:**
Las-o baltă.	Ştiu că te-ai plictisit să mă asculţi. Termin imediat.
Hai să ne distrăm.	Ai dreptate. Nu are rost să suferim amândoi. Înapoi la treabă!
Am auzit destul.	Sigur mai poţi. Mai lasă-mă să vorbesc trei minute şi o să fiu profund impresionată.
Nu are rost să plângi după ciorba vărsată.	Bine. Încetez. Mai lasă-mă trei minute şi termin definitiv cu asta.
Putem să schimbăm subiectul acum?	Da. Cred că ai suferit destul.

Acest gen de răspuns glumeţ nu e potrivit oricărei situaţii; niciodată nu poate fi folosit în împrejurări oficiale, dar e binevenit în discuţiile între colegi, sau în viaţa particulară. Tonul glumeţ şi relaxat va descărca atmosfera tensionată.

12. Bărbatul schimbă subiectul înainte ca ea să termine de vorbit

O femeie simte că nu e ascultată atunci când el schimbă subiectul în loc să pună întrebări legate despre ceea ce vorbise înainte. Pe Venus, femeile nu spun totul niciodată, pentru a da ocazia interlocutorului să pună întrebări în legătură cu partea care l-a interesat mai mult. Acesta e

un gest prietenos, o bună ocazie de a întări relația dintre cei doi. În seria de întrebări și răspunsuri știe că astfel ar fi mai clară și că i-ar da ocazia celuilalt să afle mai multe doar despre lucrurile care îl preocupă.

O femeie se simte ascultată atunci când, după o pauză de respirație, interlocutorul cere mai multe detalii despre ideea pe care tocmai a spus-o. Ea crede că cel care o aude cu adevărat își dă seama că mai are și altceva de spus.

Femeile demonstrează că înțeleg despre ce se vorbește cerând mai multe detalii.

Un bărbat nu-și dă seama întotdeauna de cum stau lucrurile pe Venus și presupune că femeia a spus ceea ce avea de spus și a terminat. Dacă nu mai pune alte întrebări, ea va conchide că el nu e interesat de ceea ce are de spus. În acest caz „Bărbații nu ascultă" înseamnă că el a ascultat și că a presupus că ea a terminat ce avea de comunicat.

Pe Marte, bărbații nu depind de ceilalți ca să se exprime. Ei spun de la început toate ideile importante. În prezentările de la locul de muncă se adoptă aceleași formule. Bărbatul va spune toate ideile principale înainte să facă o pauză sau să accepte întrebări, în timp ce femeia așteaptă întrebări din partea audienței ca să se adapteze acesteia. Marțienii nu au acest instinct și consideră prezentarea incompletă. Astfel, din punct de vedere profesional, femeia trebuie să știe să își organizeze mai bine discursul, să atingă toate problemele pe care vrea să le dezbată, fără să aștepte să i se ceară mai multe detalii.

În discuțiile amicale, femeile pot să-și demonstreze interesul prin întrebări. Bărbații se pot simți ofensați de o asemenea atitudine, crezând ca nu au fost destul de clari în expunerea lor. Citind această carte, bărbații și femeile își vor

da seama că întrebările, respectiv lipsa lor pot fi luate ca ofense; depinde din ce punct de vedere privești lucrurile.

Bărbatul va aprecia dacă, prin întrebări, femeia îi demonstrează că lipsește ceva din expunere.

Un marțian poate să evite să ofenseze o femeie dacă pune câteva întrebări suplimentare, în loc să-i prezinte imediat concluziile sau soluțiile lui. Pe de altă parte, o venusiană trebuie să-și dea seama că, prin întrebări, își jignește colegul și își strică imaginea de persoană capabilă. Poate pune întrebări doar dacă într-adevăr nu a înțeles ceva. Iată niște exemple de întrebări de clarificare:

1. Deci, asta înseamnă că...?
2. Vrei să spui că...?
3. E adevărat că...?
4. Cum se face că...?
5. Glumești, cum se poate să...?
6. E logic să spui că...?
7. E cel mai eficient să...?
8. Pot să trag concluzia că...?
9. Vrei să spui că...Am înțeles bine?
10. Ce ai spune dacă...?

O femeie se simte susținută de întrebările de clarificare, dar un bărbat se poate simți ofensat.

Dacă ea se simte atacată personal de ceea ce a zis el, întrebările de clarificare pot părea un atac.

În multe situații, bărbații se vor provoca fără să ia lucrurile personal, fără să creeze ostilități și fără să se simtă ofensați.

Marțienilor le displace să le fie puse întrebări doar de dragul conversației, deși le place foarte mult să facă pe experții sau să fie de ajutor. Astfel, dacă o femeie pune multe întrebări, dar pe un ton care să-i dea de înțeles că

are nevoie de opinia lui, bărbatul va fi bucuros să răspundă, creând o atmosferă de colaborare şi încredere.

Marţienilor nu le plac întrebările de dragul conversaţiei.

În continuare vă prezint o listă de întrebări de clarificare, pe care bărbaţii le pot folosi atunci când simt nevoia să schimbe subiectul. Acestea o vor asigura pe femeie că el a fost atent la ceea ce a spus. Ele sunt utile şi pentru venusiene, pentru a-şi face o idee corectă despre tonul pe care îl folosesc. Pe un ton de neîncredere, aceste întrebări pot fi cauze ale respingerii, însă dacă sunt spuse pe un ton prietenos şi dacă sunt însoţite şi de un comentariu pozitiv, bărbaţii vor înţelege mesajul care trebuie.

1. Sugestia ta îmi este de mare ajutor. Vrei să spui că...?
2. E o idee foarte bună. Vrei să spui că...?
3. Nu m-aş fi gândit la asta niciodată. E adevărat că...?
4. Sunt uimită. Cum se poate să...?
5. Cine ar fi zis? Glumeşti când spui că...?
6. Eşti exact persoana cu care voiam să vorbesc. E logic să spui că...?
7. Probabil ai dreptate, dar este într-adevăr cel mai eficient să...?
8. Ceea ce spui are sens. Pot trage concluzia că...?
9. Este o idee foarte bună. Vreau să mă asigur că am înţeles. Ai spus că...?
10. E genial. Ce ai spune dacă...?

Dacă femeile adaugă acest mic comentariu pozitiv, bărbaţii vor înţelege corect intenţia lor şi nu se vor mai simţi ofensaţi sau atacaţi de întrebări. La fel se întâmplă şi dacă bărbatul ascultă şi pare interesat. Aceste sentimente se reflectă în tonul vocii, iar probabilitatea ca femeia să se simtă ofensată scade foarte mult.

Un bărbat nu se supără dacă este provocat pentru că el nu ia personal ceea ce i se spune. În cazul în care se simt ameninţaţi vor scoate la iveală tot ce e mai rău în ei. De aceea, ei exclud sentimentele personale şi se limitează la rezolvarea problemelor curente.

Sfatul meu pentru bărbaţi este să devină un pic mai implicaţi personal. Astfel, vor reuşi să creeze o atmosferă de armonie şi cooperare, să stabilească legături bazate pe prietenie şi respect reciproc cu colegele, şefele sau clientele lor. Femeile trebuie să înveţe să interpreteze corect spusele bărbaţilor şi să nu se mai simtă atacate intenţionat. În aceste condiţii, toată lumea are de câştigat. Marţienii şi venusienele vor lucra împreună într-o atmosferă de armonie şi cooperare.

8

Regulile sunt de pe Marte, manierele vin de pe Venus

Bărbații tind să urmeze un set de reguli nescrise atunci când încearcă să nu ofenseze în mediul competitiv și impersonal al domeniului profesional. Dacă urmează aceste reguli, bărbatul va reuși să demonstreze că deciziile și motivațiile de la serviciu nu au un caracter personal, că sunt bazate pe criterii obiective ca eficiența, profesionalismul și rezultatele obținute.

Femeile tind să urmeze un set de maniere și obiceiuri care pun accentul pe relațiile sociale și pe binele celuilalt. Acest comportament e potrivit în cazul copiilor, dar poate fi folositor și la locul de muncă pentru că se creează armonie, cooperare, colaborare, alianțe și loialitate. Când un client trebuie să facă o alegere între două contracte cu aceleași caracteristici, el va urma calea alianțelor și cunoștințelor.

Astfel, relațiile profesionale devin hotărâtoare pentru semnarea unui contract.

Relațiile profesionale devin hotărâtoare pentru semnarea unui contract.

Locul de muncă s-a schimbat radical în ultima vreme. Vechile reguli de pe Marte, care au guvernat un timp domeniul profesional, sunt acum depășite. O dată cu avansul din domeniul tehnologiei, cu viteza comunicațiilor și a transmiterii de informații, clienții și angajații, deopotrivă, au o posibilitate mai mare de alegere. Ca să rămâi competitiv în această lume, trebuie să ajungi la un echilibru între regulile, manierele și valorile de pe Marte și Venus.

Dacă bărbații nu încep să detroneze vechile reguli, vor fi lăsați în urmă de competiție.

Vechile reguli de pe Marte sunt, în general, în opoziție directă cu manierele și valorile de pe Venus. Un comportament, acceptabil pe Marte, le face pe femei să-și piardă încrederea, să se simtă excluse și trădate, în timp ce obiceiurile de pe Venus sunt percepute de marțieni ca semne de slăbiciune. Dacă înțelege regulile marțiene, femeia poate să se impună în multe dintre domeniile dominate de bărbați.

E nevoie de un nou stil de a face afaceri și de aceea bărbații și femeile trebuie să își dea seama în ce fel încalcă regulile și manierele din cele două lumi. Locul de muncă poate deveni un amestec armonios de reguli marțiene și valori venusiene, dacă vom conștientiza și vom accepta diferențele.

Pentru femei e destul de greu să se adapteze unui mediu competitiv marțian în care domină soluțiile practice de a obține succes, productivitate și profit. Iar lucrurile devin și mai dificile dacă ele nu înțeleg modul de gândire al marțienilor. Regulile de pe Marte nu sunt secrete, dar sunt nescrise. Femeilor nu le sunt ascunse, în mod intenționat, aceste informații, dar le lipsește instinctul marțian. În general, femeile care au avut în jurul lor

bărbați au deprins aceste reguli și se descurcă mai bine în medii dominate de marțieni. Unele femei au predispoziții biologice, care le fac să adopte natural atitudinea bărbaților; acestea reușesc mai ușor în afaceri. Restul femeilor trebuie să învețe regulile, dar asta nu înseamnă că nu pot avea la fel de mult succes în domeniul profesional.

Unele femei au predispoziții biologice, care le fac să adopte natural atitudinea bărbaților; acestea reușesc mai ușor în afaceri.

Imaginați-vă că trebuie să jucați baschet fără să știți regulile. V-ați simți tot timpul confuze și tratate urât. Ați cauza sau ați reclama faulturi mereu și nu v-ați da seama de ce pierdeți jocul. Până când nu veți înțelege și respecta regulile, nu veți putea juca bine și nu veți putea ajuta echipa.

Oricât de talentată ești și oricât de mult muncești, dacă nu cunoști regulile, nu vei putea reuși.

Trebuie să înțelegi regulile care-i ghidează pe bărbați la locul de muncă. Ei par aroganți, insensibili și nepăsători, deși nu fac altceva decât să-și îndeplinească sarcinile de serviciu și să respecte regulile mediului competitiv din care fac parte. Aceiași bărbați care sunt considerați duri și neînduplecați la locul de muncă, pot fi foarte blânzi, generoși și iertători în domeniul personal.

Schimbări la locul de muncă

În orice domeniu, succesul crește atunci când pe un fond tradițional sunt acceptate îmbunătățiri și noutăți. Această sinteză de valori opuse este secretul creativității și progresului.

Secretul creativității și progresului este sinteza valorilor opuse.

Vechile legi marțiene trebuie îmbunătățite, dar acest proces este unul îndelungat și, între timp, e necesar să cunoști regulile în vigoare ca să poți juca. Când ceilalți nu te vor în echipa lor, nu trebuie să o iei în nume de rău, ci să-ți dai seama că tu ești cea care nu e dispusă să joace după regulile lor.

În seminarul pe care l-am ținut la Londra, am făcut referiri la propria mea experiență cu diverși reporteri. Am spus: „Câteodată reporterul pare foarte prietenos în discuție, ca apoi să scrie niște lucruri exagerate în articolul pe care îl publică. Practic, orice zici poate fi scos din context și poate fi folosit ca să demonstreze punctul de vedere al reporterului. Deși își propun să fie obiectivi, pot să facă pe oricine să pară exact cum vor ei"; și răspunsul a venit prompt din partea unei reportere: „Încearcă să fii mai înțelegător. Dacă nu am fi duri și cinici, nu am fi publicați. Trebuie să citești mai atent articolul ca să-ți dai seama că sunt menționate și toate lucrurile bune pe care le-ai spus".

Acest eveniment mi-a schimbat perspectiva. Avea dreptate. Nu trebuia să iau articolul atât de personal. Reporterii nu fac altceva decât să respecte regulile meseriei lor. Când am început să nu mai iau lucrurile personal, am reușit să văd și părțile lor pozitive.

Lumea profesională este adeseori rece, manipulatoare și coruptă, dar poate fi și dominată de respect, susținere reciprocă și împlinire. Este un sistem imperfect creat de oameni imperfecți. Treptat însă condițiile de la locul de muncă se vor îmbunătăți.

Poți respecta regulile sau nu; alegerea este numai a ta.

Însă, dacă vrei să schimbi regulile, trebuie să le cunoşti şi să le respecţi.

Până la urmă, regulile marţiene şi manierele venusiene au aceeaşi valoare calitativă. Nici unele nu sunt mai bune decât celelalte. Sunt doar diferite şi se potrivesc în împrejurări diferite. În funcţie de situaţie se schimbă şi regulile. Cei care sunt capabili să se adapteze şi, în acelaşi timp, să-i respecte pe ceilalţi, sunt cei care vor avea succes.

Cei care sunt capabili să se adapteze şi, în acelaşi timp, să-i respecte pe ceilalţi, sunt cei care vor avea succes.

Dacă veţi aprecia şi respecta regulile şi manierele, veţi putea dezvolta un set mai bun de reguli şi obiceiuri.

Afacerile şi sportul

Pe Marte, regulile din domeniul profesional se aseamănă cu cele din lumea sportivă. În ring şi pe teren bărbaţii se luptă între ei, iar obiectivul lor principal este să câştige. În momentul în care există reguli, care sunt respectate, nimeni nu ia competiţia personal. Deviza lor este: „Fie ca cel mai bun să câştige".

După meci, ei sunt cei mai buni prieteni, dar în timpul jocului sunt cei mai mari duşmani. Fac tot posibilul să câştige, iar una dintre cele mai importante lucruri în acele momente este strategia. Ei sunt întotdeauna preocupaţi de scor şi sunt foarte fericiţi atunci când obţin victoria.

În sporturi ca tirul cu arcul, popice sau golf, concurezi cu tine însuţi, dar în tenis, baschet, fotbal sau box eşti în competiţie cu alţii. Regulile de pe Marte se aplică mai ales acestor jocuri mai competitive. Ceea ce contează şi

unicul lor scop este ca tu să învingi şi celălalt să piardă.

Dai tot ce poţi ca să-i oboseşti, să-i hărţuieşti sau să-i elimini din meci, şi să nu faci tot posibilul e o ofensă. Nici un marţian nu vrea să simtă că adversarul îl lasă să câştige. Un eveniment sportiv presupune multă îndemânare şi talent şi, evident, cineva trebuie să piardă ca celălalt să câştige.

Regulile de pe Marte le permit bărbaţilor să intre în luptă fără să o ia personal. Pot încerca să-şi învingă adversarii fără să-i rănească, vor să câştige, dar nu sunt cruzi. Vor să fie corecţi. Vor să câştige cu orice preţ, dar, în acelaşi timp, respectă regulile pentru că altfel îşi pierd onoarea.

Regulile de pe Marte le permit bărbaţilor să intre în luptă fără să o ia ca pe o cauză personală.

Această afirmaţie nu e valabilă pe Venus. Femeile joacă după reguli diferite. Ele vor ca ceilalţi să câştige, iar sacrificiul şi dăruirea necondiţionată sunt venerate. Şi atâta timp cât toată lumea are această atitudine, nimeni nu e în pericol.

Pe Venus, toată lumea oferă şi toată lumea primeşte.

Această abordare funcţionează pe Venus, dar nu pe Marte şi nici în sport. Nu poţi câştiga un meci de fotbal dacă tu dai mereu mingea adversarilor, în loc să faci tot posibilul să o păstrezi cât mai mult şi să le blochezi atacurile.

Într-o lume dominată de venusiene, bărbaţii trebuie să înţeleagă obiceiurile de pe planeta lor. De exemplu, un mod de a câştiga o clientă pe Venus e să-i recomanzi ceva ce i se potriveşte mai bine. Clienta îşi va aminti că ţi-a păsat de ea şi te va susţine.

O dată cu venirea femeilor în lumea afacerilor, vechile

reguli încep să se schimbe. Vechea mentalitate de tip „Eu câştig, tu pierzi" e înlocuită de una mai nouă şi mai bună: „Eu câştig, tu câştigi". Unele companii încă încearcă să-şi distrugă competiţia, dar între colegi, între manager şi angajaţi, şi între comercianţi şi clienţi atitudinea „toată lumea câştigă" începe să capete întâietate. Gândirea de tip „toată lumea câştigă" este o sinteză a modurilor de a gândi de pe Marte şi Venus.

Marte şi Venus în şedinţă

Când bărbaţii iau parte la şedinţe ale conducerii, se pot implica în dezbateri fierbinţi, dar nu le vor lua personal. Pot să fie frustraţi, dezamăgiţi, sau îngrijoraţi, fără ca cineva să ia ceea ce spun în nume de rău.

La prânz, bărbaţii mănâncă, de obicei, împreună. Vor ca mesajul: afacerile sunt afaceri, să fie înţeles foarte bine. Dacă petrec momente plăcute împreună, ei întăresc ideea că nimic nu a fost luat în nume personal şi că nu există neînţelegeri.

Bărbaţii fac tot ce pot ca să întărească mesajul că nu există neînţelegeri.

Când femeile din diferite departamente se ceartă pe o anumită problemă, lucrurile stau cu totul altfel. În domeniul profesional, trebuie să-ţi vinzi ideile, să încerci să-i convingi pe ceilalţi de valoarea lor. Dacă o femeie nu reuşeşte acest lucru, nivelul de stres şi de tensiune creşte, pentru că ea crede că nu a fost ascultată sau înţeleasă şi se simte atacată personal.

Dinamica grupurilor de prietene e diferită de cea a grupurilor de colege. Între prietene, fiecare dintre ele se

simte ascultată şi înţeleasă, tocmai pentru că la mijloc nu există decizii importante, schimbări sau evaluări.

Acest tip de stres creşte atunci când intră în peisaj şi bărbaţi. Când venusienele şi marţienii se întâlnesc la şedinţe, neînţelegerile sunt evidente. Bărbaţii se exprimă în moduri care le fac pe femei să se simtă atacate, să scoată la iveală sentimente de frustrare, dezamăgire, frică sau neîncredere. Aceste reacţii, după cum am analizat mai sus, nu sunt agreate de bărbaţi. Ea va pierde puncte în ochii lor şi îşi va strica imaginea de persoană profesionistă.

Egalitatea la locul de muncă

Când oamenii îşi doresc egalitate la locul de muncă, vor, de fapt, mai mulţi bani, mai multe privilegii sau mai multe oportunităţi. Vedem că ceilalţi au mai mult şi vrem şi noi.

Dacă înţelegem modul diferit în care gândim, simţim şi comunicăm, avem şansa să câştigăm respectul celor din jur. Aici se poate vorbi de o egalitate de şanse, dar este singurul loc, pentru că în rest nu există egalitate la locul de muncă.

Fiecare primeşte un salariu diferit şi are beneficii diferite. Într-o economie de piaţă, trebuie să concurăm ca să primim mai mult. Nu ni se dă nimic fără să cerem. Salariul e negociat prin cerere şi ofertă; dacă ceea ce oferi este foarte căutat, atunci valoarea ta creşte şi eşti mai respectat. De exemplu, dacă eşti singura persoană care poate repara un calculator, vei fi primit cu surle şi trâmbiţe. Dacă biroul e plin de astfel de tehnicieni, talentul tău nici nu va fi observat.

În economia de piaţă nimic nu e gratis; totul se plăteşte.

Când o femeie va învăța regulile care guvernează modul de gândire al bărbaților, va putea face niște mici modificări care să o ajute să le câștige respectul. Nu trebuie să devină marțian, ci doar să ajusteze unele părți ale comportamentului ei. Nu se poate spune că bărbații nu respectă, în general, femeile. Ei nu apreciază acțiunile care contravin regulilor marțiene. Astfel, oricine încalcă regulile lor, indiferent de sex, pierde respectul unui bărbat.

Respectul trebuie câștigat.

Faptul că femeile trebuie să se adapteze cerințelor bărbaților poate părea nedrept, însă și marțienii trebuie să facă unele ajustări. Dacă vor să câștige respectul și susținerea unei femei, ei trebuie să-și schimbe modul în care interacționează.

Conștientizarea legilor de pe Marte e necesară și în cazul bărbaților care nu sunt apreciați de colegii lor la justa lor valoare. Dacă un bărbat a crescut într-o familie cu multe femei, dacă a fost foarte apropiat de mama sa sau dacă nu a practicat jocuri de echipă, va avea nevoie de câteva informații despre legile marțiene.

Într-un mod asemănător, femeile care au crescut alături de mulți frați, care au participat la competiții sau au fost apropiate de tatăl lor, respectă instinctiv regulile de pe Marte.

Comparație între regulile marțiene și manierele venusiene

În continuare, voi face un rezumat al regulilor de pe Marte și le voi compara cu manierele de pe Venus. Țineți minte că nu se poate spune despre unele că sunt mai bu-

ne decât celelalte. Vi le prezint doar ca să înțelegeți mecanismul diferit prin care spusele și acțiunile noastre sunt interpretate de cei din jur.

Reguli de pe Marte	**Maniere de pe Venus**
Vorbește despre o problemă doar dacă ai deja o soluție.	Dacă ai o problemă, vorbește despre ea.
Spune-ți punctul de vedere și demonstrează-ți competența folosind un număr cât mai mic de cuvinte.	Dacă împărtășești detalii ale experienței tale, vei putea întări relațiile profesionale.
Nu fi modest. Asta îți va afecta imaginea de conducător.	Nu te plasa deasupra tuturor. Vei crea neînțelegeri.
Nu îți exprima sentimentele. Ele sunt un semn de slăbiciune și dușmanii tăi le vor folosi împotriva ta.	Împărtășește-ți sentimentele. Astfel vei crea o atmosferă bazată pe încredere și susținere reciprocă.
Trebuie să ai întotdeauna un răspuns. Nu lăsa niciodată impresia de nesiguranță.	Nu presupune că ai întotdeauna cel mai bun răspuns. Include-i și pe ceilalți în procesul de rezolvare a unei probleme.
Arată putere și încredere în tine. Nu te simți ofensat.	Demonstrează-ți sensibilitatea și valoarea. Nu accepta lipsa de respect.

Reguli de pe Marte	Maniere de pe Venus
Nu îţi exprima adevăratele sentimente. Stai calm şi concentrat şi ceilalţi te vor respecta mai mult.	Exprimă-ţi sentimentele ca să întăreşti înţelegerea şi susţinerea reciprocă.
Cere ajutor doar dacă ai absolută nevoie de el. Eşti evaluat în funcţie de reuşitele personale.	Acceptarea şi acordarea ajutorului dau naştere unui sentiment de colaborare şi unui spirit de echipă.
Depinde de tine să închei o afacere şi să obţii ajutorul de care ai nevoie. Cine nu cere, nu primeşte.	Dă ce e mai bun în tine, demonstrează-ţi devotamentul şi ceilalţi vor observa şi te vor răsplăti.
Regula eficienţei: nu face niciodată ceva ce nu trebuie să faci. Dacă munceşti mai mult, asigură-te că vei fi răsplătit.	Regula de aur: poartă-te cu ceilalţi cum ai vrea să se poarte, la rândul lor, cu tine. Cu cât vei da mai mult, cu atât vei primi mai mult.
Să îţi atribui întotdeauna meritul pentru lucrurile pe care le faci. Promovează-te şi ceilalţi te vor promova de asemenea.	Să le recunoşti meritele celor care te-au ajutat. Promovează-i pe ceilalţi şi ei te vor promova de asemenea.
Afacerile sunt afaceri: rezultatele şi nu sentimentele decid ce e de făcut.	Ajută-mă ca să te ajut şi eu. Aminteşte-ţi de prieteni şi ei îşi vor aminti de tine.

Reguli de pe Marte	Maniere de pe Venus
Scopul scuză mijloacele. Măsoară succesul în rezultate şi nu în funcţie de mijloace.	Succesul e în călătorie şi nu la destinaţie. Nu contează ce faci, ci cum faci.

Având aceste informaţii îţi poţi adapta comportamentul în funcţie de împrejurările de la serviciu. Dacă lucrezi cu o femeie sau cu un grup de femei, atunci ar trebui să iei în calcul manierele de pe Venus. Dacă lucrezi cu unul sau cu mai mulţi bărbaţi, ţi-ar fi de mare ajutor să îţi aminteşti modul în care poţi fi evaluată.

Cum să ceri şi cum să obţii ajutor

Dacă nu primeşti tot ajutorul de care ai nevoie, e posibil să fie de vină modul în care îl ceri. Regulile şi manierele sunt complet diferite când vine vorba de cereri. Bărbaţii încearcă să reziste cât mai mult înainte să ceară ajutor, dar nu au nici o problemă să-şi ceară drepturile. Ei consideră că solicitarea ajutorului implică faptul că nu sunt capabili să facă ceva, în timp ce mai multe drepturi înseamnă că au mai multe rezultate şi deci că sunt profesionişti. Femeile cer şi ajutor şi drepturi în moduri care sunt uşor trecute cu vederea de bărbaţi. Ele sunt în general prea indirecte şi marţienii nu le observă nevoile.

De ce femeile nu cer

Femeile greşesc crezând că nu trebuie să ceară direct ceea ce vor. Pe Venus, ele intuiesc nevoile celorlalte şi încearcă să le satisfacă. Din păcate, acest lucru nu e valabil

în legăturile cu marțienii. Femeile întreabă întotdeauna dacă pot fi de ajutor cu ceva și devin foarte entuziasmate atunci când reușesc să sprijine pe cineva. Cu cât respectă, apreciază sau iubește mai mult pe cineva, cu atât se va preocupa mai mult de bunăstarea lui. Pe Venus, toată lumea își oferă ajutorul fără să-i fie cerut și, de aceea, când colegii ei nu-și dau seama că are nevoie de susținere, ea se va simți neapreciată și nerespectată.

O femeie pierde susținerea cuiva dacă nu o cere; un bărbat pierde puncte dacă nu-și oferă sprijinul.

Femeile tind să ceară ajutor într-un mod indirect, fie prin dăruire excesivă, fie prin exprimarea sentimentelor negative.

Pe Marte nu e de ajuns să oferi susținere ca să primești în schimb ajutor. De aceea, când o femeie își oferă sprijinul și nu cere nimic în schimb, bărbatul va conchide că ea este mulțumită. În al doilea caz, dacă ea își exprimă sentimentele de supărare sau frică legate de o problemă, dar nu cere ajutor ca să o rezolve, e posibil ca el să nu se ofere să o ajute. Poate îi va oferi o sugestie, dar nu va face nimic concret. Faptul că un bărbat nu intervine nu înseamnă că nu vrea să facă asta. El doar așteaptă să fie rugat să o ajute. Țineți minte că pe Marte actul de a oferi ajutor nesolicitat e considerat o ofensă. Dacă ea nu cere sprijin, el va conchide că vrea să se descurce singură.

Femeile trebuie să învețe să ceară direct ceea ce vor. Asta le va fi, de asemenea, de folos dacă vor să solicite o mărire de salariu, alte beneficii (loc de parcare, asigurare medicală etc.) sau promovări. Dacă o femeie nu cere clar ceea ce vrea, un bărbat nu îi va oferi ajutorul.

Când o femeie își oferă sprijinul și nu cere nimic în schimb, bărbatul va trage concluzia că ea este mulțumită.

Confruntat cu o femeie în încurcătură, un bărbat se întreabă de ce oare nu îi cere ajutorul dacă e atât de copleșită de situație. În același timp, femeia se gândește că el ar fi trebuit deja să se ofere să o sprijine. Bărbatul consideră că dacă nu solicită ajutor suplimentar, ea are deja parte de tot ce are nevoie.

Bărbatul consideră că dacă nu solicită ajutor suplimentar, ea are deja parte de tot ce are nevoie.

Un bărbat înțelept va crește în ochii unei femei dacă se oferă să o ajute. Chiar dacă se descurcă singură, ea va aprecia foarte mult oferta. Micile gesturi de susținere și încurajare sunt foarte importante pe Venus. Trebuie să vă amintiți să faceți aceste gesturi dacă vreți să obțineți încrederea și aprecierea unei femei. În plus, atmosfera de la locul de muncă va fi mult mai productivă și mai prietenoasă.

Cum să câștigi admirația venusienelor

Cel mai important lucru pentru un bărbat care vrea să aibă succes la locul de muncă este să reușească să câștige respectul și admirația colegelor, șefelor, angajatelor sau clientelor. Acest lucru se obține cel mai ușor prin mici gesturi de susținere. Nu este însă de ajuns să fii dispus să faci ceea ce te roagă sau să-i spui: „Dacă vroiai să te ajut, trebuia doar să mă rogi", ci trebuie să-ți dai seama singur dacă are nevoie de ajutor și să întrebi cum îi poți fi de folos.

Să întrebi dacă poți să o ajuți în loc să te oferi să faci asta, poate fi considerat o acuză.

El se gândește: „Poate are nevoie de ajutor să sorteze toate formularele. Dacă nu a terminat, pot să fac eu asta în locul ei" și, în loc să se ofere să o ajute el, pune o în-

trebare de genul: „Ai terminat de sortat noile formulare?" În realitate, el nu vrea să o sprijine decât dacă ea are nevoie de acest lucru. Pe Marte, e o insultă să oferi ajutor dacă nu-ţi este solicitat. Asta spune că nu ai încredere în celălalt să se descurce singur.

În cazul de faţă, însă, femeia este foarte stresată pentru că nu a terminat de sortat formularele, iar întrebarea lui nu face decât să o preseze şi mai mult. Ea simte că dă, deja, tot ce poate, iar la o astfel de întrebare poate răspunde pripit cu un „Lasă-mă în pace" sau „Vezi-ţi de treabă". Evident, nu acestea sunt adevăratele ei gânduri, pentru că ar fi avut mare nevoie de ajutor, dar a simţit că un astfel de răspuns se pretează la întrebarea lui.

El ar fi putut să-şi ofere direct ajutorul prin: „Pot să te ajut să sortezi formularele acestea?" sau ar fi putut să se apuce de treabă şi pe un ton prietenos să spună: „Acestea sunt formularele? Am un pic de timp la dispoziţie, aşa că lasă-mă să le sortez". Prin verbe ca „pot să..." sau „lasă-mă să...", bărbatul cere permisiunea să o ajute şi o scuteşte de efortul de a-i cere ajutorul.

Dacă foloseşte formulări ca „Pot să..." sau „Lasă-mă să..." femeia va accepta mai uşor ajutorul lui.

Disponibilitatea lui este foarte apreciată de orice femeie. Un alt mod de a câştiga admiraţia unei femei este evitarea întrebării „Vrei să te ajut cu ceva?" Trebuie să-ţi aminteşti că dacă nu ţi-a cerut direct ajutorul, înseamnă că aşteaptă să te oferi singur. Această întrebare nu face decât să pună tot pe umerii ei responsabilitatea de a solicita ajutor. Niciodată nu se simte bine cerând asistenţă, aşa că probabil va răspunde cu „Nu, mă descurc. Dar îţi mulţumesc de întrebare."

Să o întrebi dacă *vrea* să o ajuţi nu are aceeaşi valoare ca oferta directă de a o ajuta.

În loc să spui „Vrei să te ajut?" poţi folosi „Pot să te ajut?" Această mică schimbare poate să-i schimbe radical răspunsul, poate să o facă să-i accepte ajutorul.

Dacă bărbaţii spun „Vrei să te ajut" sau „Ţi-ar plăcea să te ajut?" vor primi un răspuns negativ, deşi ele îşi doresc, de fapt, altceva. Ea gândeşte că: „Nu vreau să fiu prea solicitantă, dar dacă ai un pic de timp liber aş avea nevoie de sprijinul tău. Dacă vrei cu adevărat să mă ajuţi, voi accepta cu plăcere".

Dacă bărbaţii întreabă: „Vrei să te ajut" sau „Ţi-ar plăcea să te ajut?" femeile vor răspunde nu, deşi ele nu gândesc acest lucru.

Dacă o femeie vrea să ofere asistenţă cuiva, o va face fără să întrebe nimic. Pe Venus, ele colaborează permanent şi, într-un mediu de cooperare, ajutorul e întotdeauna binevenit. Ca să rezum cele spuse mai sus, vă propun o listă cu ce să spuneţi, ce să nu spuneţi şi cum percepe ea spusele voastre.

Cum să oferi ajutor unei femei

Direct. Spune:	Indirect. Nu spune:	Cum e perceput ajutorul indirect:
Lasă-mă să te ajut cu asta.	Ai nevoie de ajutorul meu să sortezi formularele acestea?	Te ajut dacă ai nevoie, dar am şi alte lucruri de făcut.

Direct. Spune:	Indirect. Nu spune:	Cum e perceput ajutorul indirect:
Ai avut o zi foarte plină. Lasă-mă să te ajut cu hârtiile acestea.	Ai nevoie de ajutor?	Am o grămadă de treabă, dar dacă ai din nou nevoie de mine, te ajut.
Am un pic de timp. Te ajut să sortezi hârtiile acestea?	Cu ce te pot ajuta?	Eşti cam dezordonată azi. Spune-mi dacă pot să fac un pic de ordine.
Lasă-mă să te ajut să termin de sortat hârtiile acestea.	Ai terminat de sortat hârtiile acestea?	Ar fi trebuit să termini deja de sortat.
Pot să-ţi sugerez să faci asta mâine? Nu avem nevoie de formulare chiar acum.	De ce nu faci asta mâine?	Nu ştii care-ţi sunt priorităţile. Poţi să faci asta şi mâine.
Ai avut o zi agitată. Lasă-mă să-l rog pe Tom să termine cu formularele.	Nu l-ai rugat pe Tom să te ajute cu formularele?	Nu ştii să lucrezi în echipă sau să ceri ajutorul cuiva?
Vorbeşte cu cine ai de vorbit şi lasă-mă pe mine să termin cu hârtiile acestea.	De ce nu termini tu cu telefoanele şi termin eu cu formularele?	Se pare că nu prea ştii ce trebuie să faci, aşa că îţi voi spune eu.

Direct. Spune:	Indirect. Nu spune:	Cum e perceput ajutorul indirect:
Am un pic de timp. Lasă-mă să te ajut să sortezi formularele.	Ai timp să sortezi formularele?	Eşti cam înceată.

De ce poartă femeile ranchiună

Femeilor le este greu să ceară mai mult. Ele nu vor să ofenseze cerând prea mult şi de aceea folosesc metode indirecte de a cere sprijin. Amână pe cât posibil momentul şi acumulează, astfel, multă ranchiună.

Apoi, motivate de sentimentul de nedreptate, îşi vor cere drepturile. Vor vorbi pe un ton încărcat de sentimente negative şi e posibil să nu obţină ceea ce îşi doresc, ci din contră, vor scădea în ochii şefilor sau ai colegilor.

Dacă vor să fie respectate la locul de muncă, femeile trebuie să conştientizeze importanţa faptului de a cere direct şi clar ceea ce vor şi tonul pe care fac acest lucru. Pe Marte, dacă nu ceri ceva, nu vei primi. Evident, lucrurile nu sunt atât de simple. *Cum* ceri şi *cât* ceri sunt factori determinanţi.

Cinci sfaturi pentru a formula întrebări directe

Vă prezint cinci secrete care vă vor ajuta să cereţi sprijin pe Marte. Majoritatea bărbaţilor nu sunt conştienţi de aceste lucruri, ci le urmează instinctiv. Ele ţin de momentul potrivit, de tonul şi atitudinea ta, de lungimea discursului şi de cuvintele pe care ţi le alegi atunci când doreşti să obţii ceva.

1. Timpul potrivit

Fii atentă să nu îi ceri să facă ceva ce intenționează oricum să facă. De exemplu, dacă se grăbește să termine un raport, e o insultă să-l întrebi: „Poți să termini raportul azi?" Se poate simți controlat și neapreciat. Dacă vrei să te asiguri că va termina, întreabă-l mai degrabă: „Crezi că o să termini azi?"

Alegerea momentului e foarte importantă. Când un bărbat e concentrat asupra unui lucru, încearcă să nu-l deranjezi cu altă problemă. Nu e vorba că nu dorește să te ajute, dar îi va fi greu să se oprească din ceea ce face ca să ia în considerare rugămintea ta. Așteaptă, mai bine, să ia o pauză și solicită-i atunci ajutorul.

Dacă este absolut necesar să îl întrerupi, cere-ți scuze înainte, spune-i în puține cuvinte ce ai de transmis și nu lua ca pe o jignire personală bombănitul lui. Încearcă să nu-i porți pică pentru rezistență, pentru că va rezolva, până la urmă, ceea ce l-ai rugat. Dacă îl întrerupi pentru o problemă minoră sau pentru una care putea aștepta, vei pierde din respectul pe care ți-l purta.

Când nu știi dacă e momentul potrivit, poți să-l întrebi pur și simplu dacă are un pic de timp pentru tine. În acest fel se va simți mai puțin întrerupt. Prezintă-i pe scurt problema, dacă te întreabă: „Ce este?" sau respectă-i decizia de a vorbi mai târziu. Astfel, va fi mai dornic să te ajute și nici nu te va aprecia mai puțin.

2. Atitudinea potrivită

Să ceri nu înseamnă să pretinzi. Bărbații, ca și femeile, de altfel, nu răspund favorabil la ultimatumuri, deși ele se vor conforma dacă acestea sunt susținute de motive sau sentimente bine întemeiate. Aceasta e diferența dintre cele două sexe. Când îi ceri unui bărbat să-ți acorde

atenție, timp sau asistență, prima lui reacție va fi de respingere. Se simte ofensat și controlat și instinctul îi va spune să-și justifice dreptul de a nu face ceea ce l-ai rugat.

În relațiile cu clientele, colegele, șefele sau angajatele trebuie să ai grijă să nu reacționezi negativ la cererile lor. În acest fel, vei câștiga puncte și vei obține aprecierea și respectul femeilor.

La fel, dacă o femeie dorește să-și atingă scopul pe care și l-a propus, trebuie să fie foarte atentă cum să ceară sprijin, în așa fel încât să nu pară supărată sau plină de resentimente.

Adeseori, o femeie se va sacrifica pentru ceilalți, iar dacă simte că ei nu o susțin îndeajuns, se va simți atacată personal și va reacționa negativ. Acest lucru îl va determina pe un bărbat să devină defensiv și să nu-i ofere sprijin sincer și prietenos.

Vă dau un exemplu: Carol a reușit să termine pagina ei web și vrea să-și schimbe provider-ul de Internet. În timp ce instala noul soft, a întâmpinat niște probleme. A sunat la serviciul relații cu clienții unde a fost pusă în legătură cu un bărbat. Acesta nu a fost deloc răbdător și înțelegător și nu a ajutat-o. Furioasă, a simțit nevoia să sune din nou, dar s-a hotărât să se abțină. Se simțea învinsă și neajutorată.

Apoi a decis să încerce din nou, dar de data aceasta să întrebe direct ce nu înțelege. A așteptat un pic să se liniștească și a ridicat receptorul.

Și-a dat seama că dacă vrea să ceară ajutor fără să pară că reproșează ceva, trebuie să-l complimenteze înainte pe celălalt. Astfel, Carol i-a mulțumit bărbatului că a vorbit cu ea cu puțin timp înainte și l-a anunțat că se găsește în aceeași încurcătură. I-a spus: „Nu știu dacă mă poți ajuta pentru că nu mă prea pricep la calculatoare".

Această frază a făcut apel la orgoliul bărbatului și l-a făcut să se simtă demn de încredere, acceptat și apreciat. Ea a fost uimită cât de drăguț și binevoitor a fost de această dată. La sfârșit i-a zis chiar să nu ezite să-l mai sune dacă mai are nelămuriri. Motivațiile lui au fost faptul că s-a simțit necesar, faptul că ea a avut încredere în el și faptul că s-a simțit stăpân pe situație.

În loc să se simtă atacată personal, Carol a reușit să-și stăpânească sentimentele și să revină cu problema pe care o avea. Nu a pus paie pe foc, nu a fost exagerată în afirmații, ci din contră, a fost împăciuitoare și i-a cerut sprijinul într-un mod degajat.

3. Lungimea discursului

Atunci când vrei să ceri ajutorul cuiva sau să ceri o mărire de salariu, evită să înșirui motive pentru care el ar trebui să-ți satisfacă dorința.

Cu cât te străduiești mai mult să-ți convingi șeful sau colegul, cu atât poziția ta va fi mai amenințată. Trebuie să fii cât mai scurtă și mai increzătoare în tine și în ceea ce meriți.

Explicațiile lungi îl vor determina să considere că tu nu ai încredere în dorința lui de a te ajuta.

Nu îi va plăcea că încerci să-l convingi să facă ceva ce oricum intenționa să facă și poate nu va mai fi atât de binevoitor. Nu are nevoie să-i explici tu de ce trebuie să facă un anumit lucru.

Femeia își justifică cererea pentru că are impresia că el nu vrea să o ajute; altfel, și-ar fi oferit deja asistența. Trebuie să țineți minte că, în general, bărbații nu-și oferă sprijinul. El este gata să te ajute oricând îi ceri acest lucru scurt și la obiect. Dacă după această rugăminte are nevoie de detalii, ți le va cere, cu siguranță.

4. Atitudinea potrivită

O femeie nu își dă seama când cererea ei este luată ca atare și când nu. Uneori, ea doar prezintă problema fără să solicite, propriu-zis, ajutorul. Ca să fie clară, o rugăminte trebuie exprimată direct. Foarte rar cererile indirecte au rezultatele pe care le așteaptă femeia, așa că atitudinea potrivită este să spui fără ocolișuri ceea ce vrei.

Când o femeie nu se exprimă într-un mod direct, lasă loc interpretărilor. Bărbatul va considera că îi cere prea mult, că e prea critică sau că îl acuză, interpretări care nu vor da naștere unor sentimente de cooperare sau dorinței de susținere.

Ce înțelege un bărbat atunci când ea se exprimă într-un mod indirect

Scurt și direct. Spune:	Evită ocolișurile. Nu spune:	Ce înțelege un bărbat dacă ea e indirectă
Vrei să te ocupi tu de această comandă?	Trebuie să ridic biletele și nu am timp să mă ocup de această comandă.	Nu e foarte frumos din partea ta să nu te ocupi de această comandă. (cerere încărcată afectiv)
Vrei să copiezi aceste documente și să le trimiți înainte de ora cinci?	Aceste documente trebuie copiate și trimise până la 5.	E de datoria ta să faci asta. De ce trebuie să te rog de atâtea ori? (așteptări)

Scurt şi direct. Spune:	Evită ocolişurile. Nu spune:	Ce înțelege un bărbat dacă ea e indirectă
Vrei să verifici ce s-a întâmplat cu pachetul acela?	Pachetul nu a ajuns încă.	Ai coordonat prost această livrare. Ar trebui să fii mai atent. (critică)
Departamentul tău se va ocupa de această schimbare de plan?	Departamentul tău e responsabil de această schimbare de plan.	E vina ta că încă nu s-a schimbat nimic. (acuză)
Te ocupi tu de acest lucru? Am nevoie de el cât mai repede.	Proiectul acesta nu va funcționa niciodată.	Sunt dezamăgită de rezultatele tale. (insatisfacție)
Vrei să faci un pic de ordine aici? Nu ştiu ce să mă mai fac.	E o mare dezordine. Nu ştiu ce să fac.	Nu ai organizat dosarele cum trebuie. Ar trebui să fii mai responsabil. (respingere)
Vrei să vii să iei documentele acestea pe la trei? Încă mai lucrez la ele.	Ştiu că ar fi trebuit să termin deja, dar mai am de lucru. Nu cred că o să termin până la prânz.	Singura soluție e să te întorci mai târziu şi nu e frumos din partea ta să nu accepți. (obligație)

Scurt şi direct. Spune:	Evită ocolişurile. Nu spune:	Ce înțelege un bărbat dacă ea e indirectă
Vrei să pui hârtie în imprimantă după ce termini?	Iar ai folosit toată hârtia imprimantei.	Iar ai uitat să pui hârtie în imprimantă. Niciodată nu mă asculți. (dezaprobare)
Poți să-ți faci un pic de timp să vorbim despre asta? Ai program azi pe la patru?	Încă nu am vorbit despre asta.	Nu îmi respecți nevoile; ar trebui să mă susții mai mult. (resentimente)

5. Alegerea cuvintelor

Când vine vorba de cereri, bărbații au propriile particularități. Una dintre cele mai mari greşeli ale femeilor este faptul că folosesc „Poți să..." şi „Ai putea să..." în loc de „Vrei să.." şi „Ai vrea să...". De exemplu, „Ai putea să rezolvi această problemă?" este o întrebare informativă, în timp ce „Vrei să rezolvi această problemă?" este o cerere directă. Femeile folosesc „poți" în loc de „vrei" pentru că pe Venus prima variantă este mai politicoasă.

Dacă rugămințile indirecte nu sunt folosite foarte des, pot trece neobservate, dar dacă sunt folosite insistent, pot ajunge să-i enerveze pe bărbați. Acest tip de comunicare nu le place, chiar dacă majoritatea nu pot explica de ce.

Virtuțile lui „vrei"

În seminariile mele am ajutat o mulțime de femei să descopere arta de a cere direct ceea ce vrei. Toate au avut

un succes imediat. Dacă vrei să fii susținută de un bărbat, trebuie să-i ceri acest lucru clar și direct pentru că el reacționează mult mai bine la comunicarea de acest tip.

În continuare, vă prezint una dintre sutele de povești pe care le-am auzit în legătură cu atitudinea diferită a bărbaților în funcție de modul în care le este adresată rugămintea.

Kelly este recepționista unei companii. Agenții de vânzări ai acestei firme sunt o sursă constantă de frustrare pentru ea. Kelly vrea să plece în fiecare zi la ora cinci pentru că trebuie să-și ia copilul de la grădiniță. De aceea i-a rugat pe toți agenții de vânzări să-și predea rapoartele până la ora patru, ca să aibă și ea timp să le prelucreze și să reușească să ajungă la grădiniță. Evident, nu primește niciodată rapoartele la timp sub pretextul că au uitat sau nu le-au terminat încă.

După ce a învățat să adreseze o rugăminte într-un mod direct, marțian, a început să aibă rezultatele dorite. Ca majoritatea femeilor, folosea „poți" în loc de „vrei"; primul este indirect, al doilea este direct. Bărbații sunt foarte atenți la exprimare și dacă aud un „poți" vor gândi imediat: „Sigur că pot". E vorba de o abilitate pe care o au cu siguranță. Fiecare dintre ei e capabil să îți aducă un top de hârtie.

Pentru un bărbat „Poți să...?" exprimă o întrebare și nu o rugăminte.

Una dintre marile probleme ale folosirii lui „Poți să...?" este că bărbatul răspunde imediat întrebării. În schimb, dacă îl întrebi „Vrei să...?" va avea nevoie de un pic de timp de gândire.

Raționamentele care-i vor trece prin cap în decursul câtorva secunde sunt: „Hmm, lasă-mă să mă gândesc

dacă vreau să fac asta. De ce ar trebui să o fac? Ce se întâmplă dacă nu o fac? La ce trebuie să renunț ca să am timp să fac asta?"

Când o femeie folosește „Vrei să...?" bărbatul nu răspunde automat cu da, ci se va gândi câteva secunde dacă e fizic posibil să facă ceea ce l-a rugat ea. Își va analiza programul și sarcinile pe care le are de îndeplinit.

Când un bărbat spune da unei cereri de acest tip, poți să o iei ca pe o promisiune. Dacă răspunde da unei întrebări de tip „Poți să...?" nu face altceva decât să răspundă.

Când un bărbat spune da unei cereri de tip „Vrei să...?", poți să o iei ca pe o promisiune.

Kelly a învățat că bărbații uită să facă lucrurile pe care le afirmă în răspunsurile la întrebări de tip „Poți să...?". Ea și-a schimbat modul de formulare a cererii și a obținut rezultate imediat.

Agenții de vânzări au început să-și aducă rapoartele înainte de ora patru pentru că au făcut conștient această alegere.

Folosirea lui „Ai vrea să...?" i-a făcut slujba mai ușoară și a minimalizat tensiunea care se instaurase între consiliul de administrație și departamentul vânzări.

9

Stabilirea limitelor

Stabilirea limitelor e o cerință esențială pentru câștigarea respectului la locul de muncă. Modul în care le comunici e, de asemenea, important pentru că ceilalți nu pot să-ți respecte granițele decât dacă le înțeleg. E naiv să crezi că ceilalți îți pot anticipa nevoile și dorințele, mai ales dacă au un alt set de valori și sensibilități. Iar pentru a avea succes e absolut necesar să comunicăm ceea ce vrem și să refuzăm ceea ce nu vrem.

Ceilalți nu-ți pot respecta limitele decât dacă le cunosc.

Bărbații și femeile își stabilesc limite în moduri diferite. De cele mai multe ori, bărbatul nu aude refuzul unei femei și continuă să se comporte într-un mod inacceptabil pentru ea. De partea cealaltă, femeia aude un „nu" și atunci când bărbatul e, de fapt, dornic să o ajute. Femeile percep limite și atunci când acestea nu există și de aceea se simt excluse.

Bărbații și femeile trebuie să învețe să fie mai atenți la ceea ce se spune cu adevărat, dacă vor să mențină o atmosferă bazată pe încredere și respect. Bărbații trebuie să-și dea seama când trec limitele stabilite de o femeie, pentru că altfel vor pierde încrederea și susținerea ei.

Respectul pentru o femeie presupune recunoașterea limitelor pe care ea le stabilește.

La fel, femeile trebuie să se asigure că bărbații înțeleg exact mesajul pe care vor ele să-l transmită. Și acest lucru e greu de făcut fără ajutorul pe care vi-l oferă această carte.

Stabilirea limitelor pe Marte și Venus

Venusienele sunt mai puțin competitive și mult mai cooperante decât marțienii și de aceea stabilirea limitelor nu este atât de importantă pentru ele, pentru că ceilalți sunt colaboratori și egal responsabili de succesul afacerii. Nu este necesar să îți demonstrezi continuu abilitățile și nici să-ți aperi imaginea, pentru că nimeni nu se îndoiește de ele. Când e vorba de o comunitate unită, cel mai mic indiciu al unei limite e imediat observat și respectat.

Datorită sensibilității deosebite față de granițe, femeia conchide că un bărbat spune „nu" când el nu vrea să exprime decât „poate", „mai târziu" sau „nu chiar acum". Oricât de mică ar fi rezistența unui bărbat la o rugăminte, ea este resimțită de femei. Ele nu vor insista cu cererea, pentru că un astfel de răspuns e considerat o negație fermă, deși nu e intenționat ca atare.

Bărbații exprimă limitele în alt fel, pentru că pe Marte competiția e acerbă. Marțienii se luptă întotdeauna să-și demonstreze capacitățile sau să cucerească noi teritorii. Într-o companie se întâmplă același lucru și de aceea granițele trebuie să fie exprimate clar și cu multă siguranță.

Faptul că femeia e subtilă sau ezită să fixeze limita, e interpretat ca nesiguranță sau indecizie și, din acest motiv, bărbatul va insista în continuare. Ea consideră că semnalele pe care le transmite sunt evidente, însă se pare

că sunt prea subtile pentru el. Apoi ea se supără şi el se consideră judecat sau respins.

Dacă înţeleg modul în care gândesc femeile, bărbaţii pot fi mai receptivi la mesajele lor subtile, iar femeile pot învăţa să pară mai hotărâte când stabilesc limite.

De ce sunt bărbaţii atât de insistenţi

Pe Venus toată lumea are grijă de toată lumea, dar pe Marte, dacă nu produci, nu mănânci. Bărbaţii sunt mai motivaţi să accepte orice li se oferă. În plus, sunt şi mai defensivi şi posesivi datorită concurenţei de pe piaţa muncii, dar şi mult mai insistenţi să obţină ceea ce vor. Pe Venus femeile fac orice ca cealaltă persoană să se simtă susţinută şi integrată în comunitate.

Pe Marte, însă, bărbaţii ar face orice ca să urce pe scara succesului. În timp ce femeia va aştepta să fie inclusă, bărbatul se va impune pe sine.

O femeie consideră că dacă nu a fost invitată nu e binevenită, iar un bărbat crede că dacă nu a fost invitat nu şi-a câştigat încă locul.

Un bărbat crede că dacă nu a fost invitat trebuie să-şi câştige locul.

Ca o consecinţă, bărbaţii văd limitele nu ca semne de „trecerea interzisă", ci ca provocări pe care trebuie să le treacă.

De aceea, ei nu consideră graniţele nişte afronturi personale şi din acelaşi motiv mai calcă dincolo de ele.

Pe Marte bărbatul a învăţat că, dacă vrea să stabilească un lucru clar, trebuie să fie foarte rigid şi arţăgos, pentru a evita insistenţele şi eventualele dispute.

Dacă un bărbat aude „nu", înţelege „mai târziu", „nu încă" sau „spune-mi mai multe".

Deşi această atitudine e înţeleasă instinctiv de alţi bărbaţi şi uşor de observat în sport, ea nu e evidentă pentru femei. Pe planeta lor, o simplă privire de dezacord sau ezitare spune destul de clar „stop". Când ea spune: „Nu cred că sunt interesată de acest lucru", un bărbat va subînţelege o permisiune de a insista. Pe planeta ei, însă, această propoziţie stabileşte o limită într-un mod politicos.

Afirmarea de sine

Afirmarea de sine presupune transmiterea unui mesaj cu multă siguranţă. Cea mai bună metodă de a stabili nişte limite e repetiţia, în special cea lipsită de orice emoţie. Dacă bărbatul simte nervozitate sau iritare în glasul ei, atunci va deveni defensiv. Soluţia e stabilirea limitelor pe un ton neutru şi întărirea lor prin repetiţie.

Când ea spune pe un ton neutru „Nu sunt interesată", bărbatul poate să înţeleagă într-adevăr acest lucru, fără să se simtă respins. Când reuşeşte să dea impresia că este puternică şi neimplicată emoţional, bărbatul nu va deveni defensiv. Dacă trebuie să repete de trei ori acelaşi lucru, poate să termine printr-o propoziţie mai fermă de genul: „Ţi-am spus deja de trei ori. Vreau să-mi respecţi dorinţa" sau, mai puţin politicos: „Care parte a refuzului meu nu ai înţeles-o?"

Problema e că atunci când femeile stabilesc limite nu o fac destul de clar. Nu trebuie să-i laşi impresia de nesiguranţă pentru că atunci el va încerca adeseori să calce dincolo.

Dacă e obligată să repete de trei ori acelaşi lucru, femeia trebuie să adopte o poziţie mai fermă pentru a stabili limita.

Iată nişte exemple despre cât de subtile sunt femeile atunci când stabilesc limite. În prima coloană sunt afirmaţii care funcţionează pe Venus, dar nu şi pe Marte, iar în cea de-a doua limite clare şi neutre. Dacă un bărbat insistă, ea ar trebui să asculte calm ceea ce are de spus şi apoi să repete aceeaşi replică. Există şi cazuri în care celălalt continuă să insiste, şi atunci e recomandabil să folosească replicile din coloana a treia, care, deşi pot părea nepoliticoase, pe Marte nu sunt percepute ca atare.

Limite imprecise	Limite precise	Limite întărite
Ai putea veni altădată?	Nu putem discuta acum. Poţi suna joia viitoare să programăm o întâlnire.	Ţi-am spus deja de trei ori: sună joia viitoare.
Cred că avem deja prea mulţi participanţi.	Avem deja prea mulţi participanţi. Ne pare rău, dar nu mai sunt locuri.	V-am spus deja de trei ori. Vreau să-mi respectaţi dorinţa şi să plecaţi.
Nu cred că e timpul potrivit pentru asta.	Nu e momentul potrivit. Sună-mă, te rog, săptămâna viitoare.	Ţi-am spus de trei ori: sună-mă săptămâna viitoare.

Limite imprecise	Limite precise	Limite întărite
Nu cred că vreau să cumpăr aceste lucru.	Am nevoie de mai mult timp să decid această comandă. O să revin cu un telefon săptămâna viitoare.	Ţi-am spus deja de trei ori că o să te anunţ săptămâna viitoare.
Nu cred că e ceea ce căutăm.	Nu asta căutăm. Am înţeles ce oferiţi şi o să vă contactăm dacă avem nevoie de ajutorul dumneavoastră.	V-am spus de trei ori: o să vă sunăm dacă avem nevoie de ajutorul dumneavoastră.
Nu cred că sunt pregătită să iau această decizie.	Nu sunt pregătită să iau această decizie. Revin cu un telefon când mă decid.	Ţi-am spus deja de trei ori că o să te sun când voi fi pregătită.
Am nevoie de mai mult timp de gândire.	Sunt ocupată acum. O să te sun săptămâna viitoare.	Ţi-am spus deja de trei ori că o să te sun săptămâna viitoare.
Îmi pare rău, dar nu sunt interesată.	Am luat în considerare cererea ta şi nu mă interesează.	Ţi-am spus de trei ori că nu sunt interesată.

Limite imprecise	Limite precise	Limite întărite
Nu e momentul potrivit.	Nu e momentul potrivit. Sună-mă, te rog, luna viitoare.	Ți-am spus de trei ori: sună-mă luna viitoare.

Poți să înveți să stabilești limitele într-un mod mai ferm, dacă urmărești cele spuse mai sus. Dacă exersezi, vei reuși să pari puternică fără să fii furioasă sau enervată. Modul cel mai clar de a te afirma în fața unui bărbat e să fii sigură pe tine, să nu dai explicații și să nu implici sentimente negative. Cu ajutorul listei de mai sus, bărbații vor putea să recunoască și să interpreteze corect limitele impuse de o femeie, chiar și atunci când ea nu pare foarte hotărâtă, când e prea subtilă și politicoasă. Pentru că, dacă respectă „respingerea ei politicoasă", situația s-ar putea schimba la următoarea întâlnire, când ea va fi poate mai deschisă unei colaborări.

Învățați să insistați

Așa cum bărbații trebuie să învețe să se retragă, tot așa și femeile trebuie să devină un pic mai insistente și să repete întrebările, pentru că bărbatul nu refuză niciodată definitiv. Vă recomand să auziți acel „nu" și apoi să întrebați din nou, pe un ton prietenos ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat.

Aceste exerciții vă pregătesc pentru ocaziile când doriți să cereți o mărire de salariu, sau când trebuie să negociați. Pentru că femeilor le e destul de greu să-l perceapă pe „nu" ca pe un „nu încă" și să continue negocierile, aceste informații le pot ajuta să-și dezvolte această abilitate.

Femeile care reușesc să-l perceapă pe „nu" ca pe un „nu încă" devin buni negociatori.

Cu cât e afectată mai mult de un refuz, cu atât îi e mai greu unei femei să negocieze sau să readucă problema în discuție. Ea trebuie să asculte cu atenție tot ce este spus pe lângă refuz și modul în care este spus, ca să-și dea seama dacă trebuie să scadă pretențiile salariale sau să elaboreze un plan pentru o creștere treptată a lui. În loc să negocieze, majoritatea femeilor încearcă să-și justifice pretențiile și să descrie cât de mult muncesc, lucru care le pune într-o lumină și mai puțin profesionistă.

Într-o situație similară, un bărbat ar evita să lase impresia că se plânge și ar prezenta punctele lui tari și beneficiile pe care le-a adus companiei într-un mod obiectiv. Dacă salariul pe care și-l dorește nu este acceptat, atunci va scădea pretențiile. Negocierea continuă prin repetarea cererii într-un mod care să pară acceptabil în ochii șefului, dar care să satisfacă și dorințele tale.

Într-o negociere e important să ai mai multe planuri de rezervă, să fii flexibil și să nu iei ca pe o jignire eventualul refuz.

Pentru acest lucru sunt mai pregătiți cei care au practicat sporturi, pentru că sunt obișnuiți cu victoria și înfrângerea. În același timp, li se creează instinctul de a insista și de a avea încredere în ei înșiși.

Pentru bărbați respingerea înseamnă „mai târziu", iar pentru femei este un „nu" clar și definitiv.

Pe Marte o zicală preferată este „Nu te da niciodată bătut". Dacă un bărbat cere o mărire de salariu și este refuzat, va încerca din nou pentru că se simte ca un jucător pe banca de rezerve. El știe că dacă insistă are

şanse mai mari să intre pe teren să-şi demonstreze capacităţile. Astfel, pe un ton prietenos şi aşteptându-se la un refuz, bărbatul va reîncerca să intre în joc.

La serviciu, bărbatul va face acelaşi lucru. Întotdeauna va încerca să-şi convingă şeful că trebuie promovat sau că are nevoie de o mărire de salariu, printr-o varietate de metode. De pildă „Sunt cel mai potrivit pentru această funcţie. Ştiu că pot. O să fac o treabă foarte bună. Uită-te la realizările mele de până acum. Pot să fac orice. Nu o să te dezamăgesc. Poţi conta pe mine", sunt afirmaţii pe care un bărbat le-ar face într-o asemenea situaţie.

Acestea sunt faze de pregătire pentru cererea unei promovări. Se poate observa că el are foarte multă încredere în sine şi această siguranţă e transmisă şi şefului.

Mesajul conţinut de această atitudine detaşată e: „Vreau mai mult, dar apreciez şi ceea ce am. Vreau mai mult pentru că merit mai mult şi sunt dispus să fac orice să demonstrez că sunt capabil. Vreau mai mult şi, dacă eşti atent la ceea ce am făcut până acum, îţi vei da seama că merit o promovare".

Un şef cu trăsături marţiene va mări salariul dacă simte că angajatul chiar doreşte acest lucru. De obicei, femeile vor primi mai puţin la o negociere, pentru că şeful lor simte în tonul vocii lor că se vor mulţumi cu mai puţin.

Un şef cu înclinaţii venusiene va mări salariul dacă simte că angajatul merită acest lucru. La negocierile cu un astfel de şef, marţianul va primi mai puţin pentru că e prea insistent şi ajunge să agaseze.

Pe Venus, femeile sunt învăţate să fie drăguţe, politicoase şi să-şi ajute colegele. Sacrificiul de sine şi modestia eclipsantă nu sunt deloc folositoare pentru negocierea cu un marţian.

Fetele sunt învăţate că sacrificiul e un mod de a fi drăguţe.

Un bărbat îşi va demonstra întotdeauna ambiţia de a avea mai mult fără a se plânge, deci pe un ton pozitiv şi prietenos. Îşi va face publicitate şi îşi va exprima reuşitele şi succesele pentru a ieşi în evidenţă, pentru a face limpede faptul că merită mai mult.

Un bărbat va cere o promovare pe un ton clar care cuprinde conştientizarea faptului că ar putea să nu primească ce îşi doreşte, dar şi faptul că e pregătit să aştepte cât e nevoie. Tonul său pozitiv spune că are încredere în judecata şefului său, în faptul că acesta îi vede rezultatele şi că îi va mări salariul când va crede de cuviinţă. În acest fel, bărbatul cere o singură dată o mărire în adevăratul sens al cuvântului, după care trimite periodic rapoarte pozitive despre activitatea lui.

Un angajat care are o reacţie negativă la refuzul cererii sale îl determină pe şeful său să caute motive pentru care nu i-a dat mărirea şi nu motivele pentru care ar fi meritat-o.

Negocierea salariului

Cel mai important lucru în negocierea salariului este cererea iniţială. Majoritatea femeilor cred că mărirea o să le pice din cer dacă muncesc mai mult. Asta s-ar putea întâmpla pe Venus, dar niciodată pe Marte.

Fără informaţiile din această carte, femeia îi va vedea pe ceilalţi primind beneficii şi va crede că şi ei i se va întâmpla la fel. Dacă eforturile nu-i sunt recunoscute, se va simţi neapreciată şi aceasta va genera sentimente negative. Majoritatea femeilor cred că, dacă sunt plăcute de

ceilalți, au mai multe șanse să înainteze în funcție și acest lucru e adevărat în mare măsură. Însă promovările și măririle de salariu nu vin din faptul că ești drăguță. Ele trebuie cerute cu conștiința valorii de sine.

Un angajator va fi foarte mulțumit dacă angajatul lui face o treabă bună și nu cere o mărire sau o promovare. El consideră că a făcut o afacere foarte bună. Când găsești un produs care are un raport bun calitate-preț, nu te oferi să plătești mai mult doar pentru că ești client fidel al magazinului.

La fel, dacă un șef o place pe angajata lui sau dacă ea face o treabă bună, nu înseamnă că se va oferi să o plătească mai mult.

Doar pentru că o place pe angajata lui, nu înseamnă că șeful se va oferi să o plătească mai mult.

Din perspectiva șefului, faptul că nu trebuie să dea cuiva mai mult e îmbucurător. Oricum, trebuie să negocieze cu angajații care își cer drepturile continuu și, la urma urmei, scopul fiecărei afaceri e să aibă profit, iar profitul se obține, evident, și dacă salariile sunt mai mici.

La serviciu nimeni nu-ți va oferi cât valorezi, așa că afirmații de genul „Faceți-mi cea mai bună ofertă" nu-ți vor aduce nicidecum un salariu bun.

La serviciu, nimeni nu-ți va oferi cât valorezi, așa că trebuie să-ți negociezi valoarea.

Nimeni nu *vrea* să plătească mai mult, dar cu un stimulent din partea ta, îți *vor mări* salariul. Cei care primesc beneficii repetate știu că trebuie să iasă în evidență, să se afirme și să negocieze eventualele măriri.

Motivație, valoare și încredere în sine

Un bun negociator trebuie să aibă o motivație puternică, să fie conștient de propria valoare și să afișeze încrederea în sine. Nu trebuie să se plângă și nu trebuie să pară nesatisfăcut de ceea ce primește pentru că șeful va simți asta și nu îi va cădea foarte bine. Secretul unei bune negocieri este o atitudine pozitivă și constructivă.

Și unii bărbați au uneori un comportament negativ. Șefii vor fi mult mai îngăduitori cu persoanele care gândesc pozitiv, care pun accent pe realizările lor și nu pe critici. Un angajat trebuie să exprime dorință și încredere în meritele sale dacă vrea să primească o mărire de salariu.

Un angajat trebuie să radieze dorință și încredere în sine dacă vrea să-și motiveze șeful să-i acorde o mărire de salariu.

Bărbații și femeile, deopotrivă, pot să privească lucrurile din perspectiva șefului pentru a-i înțelege mai bine punctul de vedere. El trebuie să asculte obiectiv argumentele angajatului său și, dacă a fost convins, să ia o decizie favorabilă. Nu e ușor să obții mai mulți bani, pentru că trebuie să-ți convingi șeful că el e în continuare în câștig. Nu vrea să facă vreo greșeală, iar dacă nu ești destul de sigur pe tine atunci când îți prezinți cazul, îl vei face să se îndoiască de posibila decizie favorabilă. Dacă ești încrezător în tine și ai un discurs pozitiv, atunci șeful va fi mai sigur că ia decizia corectă.

Alegerea momentului potrivit pentru cererea unei măriri de salariu e foarte importantă, pentru că necesită pregătiri serioase. Șeful trebuie să fie la curent cu ultimele tale realizări și cu succesul tău vizibil. În acest scop trebuie pregătită o adevărată campanie de autopromo-

vare, campanie care nu e neapărat legată de intenția de solicitare a unei măriri, ci mai degrabă de recunoașterea propriilor merite acolo unde este cazul.

Nu trebuie să lași impresia că ai mare nevoie de bani și nu trebuie să te grăbești, pentru că și managerul are nevoie de timp pentru a lua în considerare consecințele beneficiilor pe care ți le acordă.

Când soliciți o mărire de salariu trebuie să fii rezonabil. Evident, trebuie să ții cont de nevoile personale, dar și de faptul că ai putea să-ți pierzi locul de muncă dacă ceri prea mult, pentru că acest lucru poate fi considerat o ofensă.

Sfatul meu e să cereți sume mici în mai multe reprize, dar fără să lăsați impresia de insistență. Șeful trebuie să știe că apreciați ceea ce vă oferă, pentru că altfel poate considera că nu sunteți potriviți pentru slujba pe care o ocupați.

Dacă ceri prea mult ai putea să-ți pierzi locul de muncă.

Primul pas în negocierea salariului e enumerarea rezultatelor pe care le-ai adus companiei. Ele sunt motivația pentru a cere mai mult. O femeie sau un bărbat înțelept ar spune: „Apreciez suma pe care o primesc acum, dar cred că beneficiile pe care le-am adus firmei merită o mai bună remunerație" sau „Piața a evoluat, iar oamenii care au aceleași obligații ca mine sunt mai bine plătiți". Dacă reușitele individuale sunt deja cunoscute de șef, negocierea e mult mai ușoară.

A cere sau a nu cere

Pe Venus calitatea relațiilor interumane e mai importantă decât partea financiară. De aceea, în loc să riște să-și ofenseze șeful sau clientul, femeia va accepta fără să

comenteze ceea ce i se oferă, și va primi, de cele mai multe ori, mult mai puțin decât merită. Ea trebuie să intuiască cum, când și cât să ceară și poate face asta dacă se pune în locul șefului ei.

Cel mai important lucru într-o negociere e să îți dai seama cât acceptă celălalt. De exemplu, dacă vrei să-ți vinzi mașina cu un preț între 15.000$ și 18.000$, cumpărătorul va oferi prețul cel mai mic pe care îl accepți. Așa funcționează economia de piață, iar dacă vrei să obții mai mult, atunci trebuie să ceri mai mult.

În acest mod gândesc și majoritatea șefilor, diametral opus față de modul de gândire al venusienelor. Ele consideră că nu e frumos să vrei mai mult, decât dacă situația nu e deloc convenabilă. Astfel, în momentul cererii ele vor fi încărcate de frustrări și sentimente negative, pe care le vor exprima în propoziții de genul: „Fac mai multe pentru această companie, așa că merit să fiu plătită mai mult" sau „Mi-am demonstrat valoarea, așa că ar trebui să fiu plătită raportat la ea".

O femeie își dă seama că ceilalți primesc mai mult decât ea și devine frustrată. Încărcată cu aceste sentimente negative, ea încearcă negocierea salariului, iar șefii nu răspund favorabil unor ultimatumuri încărcate emoțional. Managerii nu sunt lipsiți de suflet, dar au nevoie de o motivație pentru a plăti mai mult. O axiomă din domeniul vânzărilor spune că o persoană are nevoie să audă vorbindu-se de un produs de șapte ori înainte să se hotărască să-l cumpere.

Managerii nu sunt lipsiți de suflet, dar au nevoie de o motivație pentru a plăti mai mult.

Perseverența este cel mai bun mijloc de a obține ceea ce vrei. Când o femeie cere pentru prima dată o mărire

de salariu sau o avansare în funcție, trebuie să-și dea seama că acesta este doar începutul unui proces îndelungat. Acest proces presupune multă răbdare, perseverență și o bună promovare a rezultatelor recent obținute.

Dacă nu primește cât a cerut, femeia nu încearcă să scadă pretențiile sau să conceapă un plan de creșteri succesive, mai mici, care ar duce până la urmă la același rezultat. Aceasta e arta negocierii. În loc să plece de la întâlnire cu un refuz, prin negociere, poate obține o victorie, oricât de mică ar fi ea.

Șefii sunt, în general, motivați să ofere mai mult dacă observă că angajații apreciază și ceea ce primesc deja. Când unui bărbat i se refuză o cerere de mărire a salariului, el va micșora pretențiile financiare și apoi își va exprima recunoștința pentru suma primită. Astfel, el lasă deschisă portița unor viitoare solicitări.

Când unui bărbat i se refuză o cerere de mărire a salariului, el va micșora pretențiile financiare și apoi își va exprima recunoștința pentru suma primită.

Una dintre cele mai mari greșeli pe care le face o femeie într-o negociere este faptul că încearcă să-și justifice solicitarea prin insatisfacția personală. Ea se sabotează singură dacă scoate în evidență cât de multe face și cât de puțin este plătită. Aceste fraze sunt, în general, însoțite de stări de oboseală și copleșire, care pe Venus demonstrează cât de muncitoare și dedicată este. Pe planeta ei, aceste sentimente vor trezi admirația și empatia șefului, dar pe Marte, o vor face să scadă în ochii șefului și să piardă susținerea lui.

Chiar și dacă șeful e venusian, cu această atitudine ea riscă să primească mai puține lucruri de făcut, mai degrabă decât o mărire de salariu. Va lăsa impresia că nu

se descurcă cu sarcinile pe care le are deja și, cu siguranță, șeful nu va lua în considerare o creștere de salariu. Poate îi va oferi doar câteva sfaturi pentru a depăși situațiile dificile.

Dacă vor să câștige respectul celor din jur, pe lângă rezultatele obținute, femeile trebuie să se abțină pe cât posibil de la implicarea sentimentelor în discuții. Pot să se descarce, ocazional, unui coleg, dar este imposibil ca, după ce explică șefului ce dificultăți au, să mai aștepte să primească o mărire de salariu. E important ca în timpul negocierii să rămâi pozitivă, să te concentrezi asupra reușitelor, a contribuțiilor pe care le-ai avut în creșterea eficienței sau a productivității companiei.

Vulnerabilitatea la locul de muncă

După ce am scris o scrisoare de recomandare pentru o fostă angajată de-a mea, viitoarea ei șefă m-a întrebat foarte direct dacă a plâns vreodată la serviciu. Evident, nu voia să angajeze o persoană care cedează ușor sub presiune sau în situații de stres. Deși la început mi s-a părut că discriminarea pe bază de emotivitate e o cruzime, apoi mi-am dat seama că e un act foarte înțelept. Nu aș concedia o femeie pentru că a plâns la serviciu, dar nici nu aș încuraja o astfel de eliberare în timpul programului.

E important să nu căutăm la locul de muncă satisfacerea unor nevoi emoționale, ci să le exprimăm mai degrabă în relațiile personale. Colegii sau șeful nu trebuie priviți ca un umăr pe care să plângi, iar locul de muncă nu trebuie să înlocuiască familia, iubitul sau psihologul.

Un șef sau un coleg cu înclinații venusiene nu are nimic împotriva afișării vulnerabilității, însă un marțian nu o va tolera. O femeie care plânge îl pune pe bărbat în ro-

lul răufăcătorului. Dacă nu este atent şi nu-i răspunde cu compasiune, el va fi perceput ca un personaj dur şi insensibil. Nu este corect să fie pus în această situaţie, pentru că nu are, practic, nici o obligaţie profesională sau personală faţă de ea. Deşi, instinctiv, el va încerca să o consoleze, nu ar trebui să ia locul unui membru al familiei sau al psihologului.

O femeie care plânge la locul de muncă îl pune pe bărbat în rolul răufăcătorului.

În loc să încerce să o îmbrăţişeze, el ar putea să-i ofere o batistă sau un pahar cu apă şi apoi să termine conversaţia ignorând faptul că plânge. Dacă acordă atenţie acestui comportament, nu va face altceva decât să-l încurajeze şi să îngreuneze trecerea de la momentul sentimental la problemele curente. Această situaţie este remediată de noile politici ale companiilor, prin programele de relaxare sau consiliere pe care le oferă.

Dacă un şef sau un coleg îşi asumă rolul de confident, poate cauza nişte probleme pe care orice femeie le evită instinctiv. El poate favoriza o angajată sau poate deveni prea protector, stabilind, astfel, un precedent. Riscă să fie prins între ciocan şi nicovală, între nevoia perpetuă de sprijin a angajatei lui şi invidia şi resentimentele colegilor ei. Până la urmă, dacă depinde exclusiv de locul de muncă pentru a-şi rezolva problemele personale, femeia va avea mult de suferit, mai ales pentru că va pierde respectul şi aprecierea colegilor săi.

Şeful se poate simţi obligat să fie drăguţ cu subalterna lui pentru că este atât de sensibilă, dar asta nu-i va aduce niciodată o promovare sau o creştere de salariu. Femeia trebuie să accepte faptul că sentimentele aparţin domeniului personal şi sunt separate de cerinţele profesionale.

Lacrimile pot stârni empatia şefului, dar nu vor aduce niciodată o promovare sau o creştere de salariu.

La fel se întâmplă şi atunci când bărbaţii sau femeile se folosesc de sex pentru a înainta în funcţie. Îşi pot seduce şefii şi se pot bucura de tratament preferenţial, însă pentru o perioadă scurtă, pentru că odată cu sfârşitul poveştii, se sfârşesc şi beneficiile obţinute.

Hărţuirea sexuală

Detaliile din viaţa emoţională sau din cea sexuală nu îşi au locul în mediul profesional. Cu toate acestea, femeile oferă mereu detalii sentimentale sau îşi afişează vulnerabilitatea, în timp ce bărbaţii îşi exprimă nevoile de stimulare sexuală în moduri total nepotrivite. Sexul şi intimitatea emoţională trebuie păstrate în viaţa personală.

Din totdeauna a existat şi va exista o tensiune sexuală la locul de muncă pentru că unor persoane care lucrează şaizeci de ore pe săptămână nu le rămâne mult timp pentru alte activităţi sociale.

Astfel, pentru unii, serviciul devine locul în care speră să trăiască şi relaţii sentimentale.

Astăzi, numeroasele cazuri de hărţuire sexuală au atras atenţia mass-media. Există o foarte mare confuzie cu privire la semnificaţia termenului, cu privire la ceea ce e acceptabil şi ce nu, mai ales pentru că fiecare individ este diferit şi îşi stabileşte propriile limite.

Doar pentru că o femeie consideră că e hărţuită nu înseamnă că va avea câştig de cauză într-un proces, aşa cum un bărbat se poate considera nevinovat până la condamnarea lui de către un tribunal.

Sensurile termenului de „hărțuire sexuală" variază de la om la om.

Unii înțeleg prin hărțuire comentariile cu tentă sexuală, avansurile sau comportamentele ușor ofensive, în timp ce pentru alții înseamnă viol sau abuzuri sexuale. Cu o astfel de paletă de înțelesuri e important să clarificăm această expresie și să delimităm comportamentele acceptabile de cele nepotrivite și de cele considerate ofense incriminabile.

În discuția noastră ne vom limita la înțelegerea sentimentelor de hărțuire care pot fi reprimate și nu la cazurile grave de viol sau abuz, pentru că există o distincție între un comportament enervant și unul incriminabil în justiție.

Hărțuirea sexuală se situează undeva între un simplu comportament enervant și unul incriminabil în justiție și e important să facem distincția clară între ele.

Bărbații și femeile fac avansuri sexuale în egală măsură, singura diferență este că bărbații vor continua cu insistențele și după refuzul femeii. Cu cât el insistă mai mult, cu atât avansurile, glumele și comentariile cu tentă sexuală se transformă din surse de enervare în abuzuri. După ce aude un refuz din partea femeii, marțianul poate reacționa în două feluri; fie nu ia în serios respingerea, fie, dimpotrivă, își îndepărtează colega definitiv. În oricare dintre cele două cazuri, femeia se va simți nerespectată și hărțuită.

Un bărbat trebuie să-și dea seama când comportamentul lui e nepotrivit. Dacă ea l-a respins explicit, să înceteze. Chiar dacă se convinge singur că nu face nimic rău, realitatea poate fi diferită și nu e nevoie să se ajungă la o atitudine incriminabilă pentru ca relațiile profesionale să se înrăutățească, pentru ca respectul și aprecierea colegelor să dispară. Bărbatul trebuie să-și înfrâneze

aceste porniri dacă dorește o atmosferă pozitivă și de cooperare la locul de muncă. De asemenea, el trebuie să respecte reacțiile femeilor și faptul că ele au o altă perspectivă asupra comportamentului sexual. Prin intermediul acestui capitol, femeile pot înțelege de ce bărbații le ignoră refuzul și pot stabili niște limite mai clare.

Stabilirea limitelor sexualității la locul de muncă

Un bărbat care nu face efortul de a se pune în locul femeii va conchide că în situații de hărțuire, ea face de fapt din țânțar armăsar. Pentru că el are nevoie de atenție sexuală, consideră că situația stă la fel și de partea cealaltă și că niște avansuri nu pot avea consecințe negative. De aceea, el nu înțelege motivul pentru care femeile se simt ofensate de comportamentul lui.

Pentru că el are nevoie de atenție sexuală, consideră că situația stă la fel și de partea cealaltă.

Acest mod de gândire e o rămășiță din trecutul în care femeilor nu trebuia să le placă sexul. Acest tabu din vremuri mai puritane obliga femeile să opună rezistență avansurilor și îi determina pe bărbați să fie mai insistenți dacă voiau să aibă vreun rezultat. Lucrurile stau altfel acum: comunicarea este mai directă și femeile nu ezită să spună ceea ce vor de fapt.

Iată, în prima coloană, șase motive pentru care bărbații continuă să insiste, ignorând răspunsul femeilor, iar în a doua, sugestii pentru ca bărbații să înțeleagă mai bine distanța pretinsă de femei.

De ce bărbații nu respectă limitele impuse de femei

Motivele unui bărbat:	Reacția femeii:
El crede că nu face altceva decât să flirteze și se întreabă: „Ce e greșit în a flirta? De ce pe alte femei nu le deranjează acest lucru?"	Un bărbat trebuie să conștientizeze faptul că fiecare persoană reacționează diferit și că hărțuirea înseamnă în primul rând insistență nedorită.
Își justifică insistența prin afirmații ca: „Dacă o femeie mi-ar admira trupul, nu m-aș simți hărțuit. Din contră, mi-ar plăcea sau m-aș simți flatat".	Femeile răspund diferit la stimulările de ordin sexual. Dacă ea nu se simte atrasă fizic, dar, mai ales, emoțional de el, nu va avea nici un interes sexual. Cele două atitudini sunt, după cum vedeți, fundamental diferite.
Pe Marte, nu e nimic scandalos în a atârna postere pornografice sau în a spune glume sexuale. Din punctul lui de vedere ea exagerează.	Pe Venus, acest comportament e considerat o ofensă. Poate să-și atârne posterele la el acasă și să spună bancuri cu tentă sexuală în compania altor bărbați.

Motivele unui bărbat:	Reacția femeii:
El crede că doar răspunde avansurilor femeii pentru că, de fapt, ea inițiază interacțiunea când se îmbracă provocator sau când îl atinge într-un mod amical la un eveniment social.	Contactul fizic, atingerea este un mod de comunicare pe Venus și nu un semn de flirt. Poate se îmbracă provocator pentru a atrage un bărbat, dar nu neapărat pe tine.
Când refuzul nu e categoric, el va considera că e un răspuns favorabil.	Astăzi femeile pot comunica liber. Dacă vor o interacțiune sexuală, vor spune clar acest lucru. Dacă pare nesigură sau prietenoasă când te refuză, o face doar pentru a nu-ți răni orgoliul.
Dacă ea se simte hărțuită, el va nega acest lucru pentru că nu dorește să fie pus în aceeași oală cu niște infractori. El este conștient de faptul că hărțuirea sexuală e împotriva legii.	Nu e vina ei că nu există o definiție clară a hărțuirii, așa că nu-ți justifica atitudinea defensivă acuzând-o pe ea. Ține cont de părerea ei și acordă-i respectul pe care îl merită.

Pe tot parcursul cărții am explorat modurile diferite în care reacționează bărbații și femeile. Având aceste informații, le putem aplica și asupra domeniului sexualității la locul de muncă. Urmând procedeul deja cunos-

cut, nu e greu de înțeles și de acceptat faptul că, ceea ce bărbaților le pare un lucru normal sau firesc, poate fi considerat respingător de femei.

Ca să evite producerea sentimentului de hărțuire, bărbații trebuie să-și amintească originea lor marțiană și diferențele pe care aceasta le-a imprimat modului lor de gândire. La fel, femeile trebuie să-și stabilească mai clar limitele dacă vor să evite hărțuirea sexuală.

De ce atenția sexuală poate fi deranjantă

Majoritatea bărbaților se întreabă de ce atenția sau comentariile cu tentă sexuală sunt atât de deranjante pentru femei. Sfatul meu e să încercați să priviți lucrurile din perspectiva lor, să trăiți o clipă în lumea lor. Următoarele șase exemple explică de ce un bărbat are dificultăți în a înțelege poziția și modul de gândire al femeilor.

1. Nu a fost pus niciodată în poziția de a fi admirat nu pentru capacitățile intelectuale, ci pentru corpul său, ca obiect sexual.

2. Nu și-a petrecut o mare parte din viață încercând să răspundă politicos unor avansuri nedorite.

3. Nu a fost niciodată discriminat din punct de vedere sexual și nu a trebuit să demonstreze constant că poate face o treabă la fel de bună ca orice alt bărbat.

4. Nu știe cât de greu e să mențină o relație profesională prietenoasă cu cineva căruia trebuie să-i refuze constant avansurile.

5. Când o femeie nu-i face jocul și nu răspunde pozitiv avansurilor sexuale, este marginalizată, etichetată ca prea serioasă și neprietenoasă.

6. Limitele pe care o femeie le stabilește sunt, uneori, primite cu supărare sau indiferență. Dar cel mai dificil

pentru ea este să trăiască cu sentimentul de excludere și cu incapacitatea de a rezolva ceva în sensul acesta.

Majoritatea companiilor au propriile politici prin care doresc să evite procesele de hărțuire sexuală. Unii angajați sunt revoltați de aceste reguli, pentru că nu înțeleg diferențele fundamentale dintre noi. Aceste șase exemple pot să-l ajute pe bărbat să înțeleagă faptul că trebuie impuse niște reguli de conduită pentru a acorda respectul cuvenit sexului opus. Dacă intră în pielea unei femei, își vor da seama că abținerea de la avansurile sexuale insistente e un lucru rezonabil și de bun simț.

Refuzul avansurilor sexuale

Femeia are aici un rol cheie, pentru că în unele cazuri hărțuirea apare pentru că bărbatul nu înțelege clar refuzul ei. Dacă va învăța să stabilească limite clare, fără să mai accepte abateri și fără să se implice emoțional, va reuși să-l determine să înceteze avansurile într-o manieră acceptabilă și pentru el. În fiecare zi există reușite în acest sens, reușite în care femeile se descurcă singure, fără ajutor din partea conducerii sau a tribunalului.

Un bărbat care are dificultăți în a înțelege sentimentele unei colege față de el poate fi respins pe un ton amuzat, cu un comentariu de genul: „Cum să cred asta despre tine? Tu ești unul dintre prietenii mei cei mai buni" sau „Doar știi că te iubesc ca pe un frate".

Majoritatea marțienilor vor înceta după un astfel de răspuns și o vor face cu capul sus și fără resentimente.

Când vrea să refuze avansurile unui coleg, femeia trebuie să dea un răspuns prietenos, dar clar și definitiv. Limitele nedefinite sau nesigure nu există pentru un marțian care va continua să facă remarci sau comentarii

cu tentă sexuală. Dacă nu reuşeşte să se impună, femeia ar trebui să recurgă la ajutor specializat.

Femeia trebuie să încerce să fie mai directă atunci când îşi stabileşte limitele, dacă vrea să obţină rezultate. Trebuie să găsească o cale de mijloc, să nu fie nici prea drăguţă şi nici nervoasă pentru ca bărbatul să înţeleagă clar ceea ce i se comunică. Acest mod de exprimare poate părea nepoliticos pe Venus, dar limitele bine definite sunt singurele pe care bărbaţii le respectă.

Dacă nici după stabilirea unei limite clare marţianul nu te respectă, atunci poţi încerca să o reîntăreşti, după care, dacă nu încetează, ai cu siguranţă nevoie de ajutor specializat. Iată nişte exemple de afirmaţii pe care poţi să le faci:

Cum să comunici eficient despre sex

Limită flexibilă:	**Limită clară:**	**Reîntărirea limitei:**
Nu-mi place genul acesta de comportament.	Nu sunt interesată. Caută-ţi alt spectator.	Ţi-am spus deja de trei ori. Găseşte-ţi alt spectator.
Îmi placi ca prieten.	Nu eşti genul meu, dar putem să fim prieteni dacă vrei.	Ţi-am spus deja de trei ori că nu eşti genul meu.
Am deja o relaţie.	Nu sunt disponibilă şi nici dispusă să am o relaţie cu tine.	Ţi-am spus deja de trei ori. Nu sunt interesată de o relaţie cu tine.

Limită flexibilă:	**Limită clară:**	**Reîntărirea limitei:**
Sunt foarte ocupată acum. Am o grămadă de treburi de rezolvat.	Ţin la distanţă viaţa mea personală de cea profesională. Nu sunt interesată de o relaţie intimă cu tine.	Ţi-am spus deja de trei ori. Nu sunt interesată de o relaţie intimă cu tine. Nu mă mai căuta, te rog.
Îmi pare rău. Nu am vrut să-ţi dau speranţe.	Eşti prea insistent, iar eu nu sunt interesată de o relaţie cu tine.	Ţi-am spus deja de trei ori. Vreau să-mi respecţi dorinţa. Nu sunt disponibilă.
Îmi pare rău, dar am deja o relaţie.	Nu sunt interesată de o nouă relaţie.	Ţi-am spus deja de trei ori. Nu sunt interesată de o nouă relaţie, deci poţi înceta să mai încerci.

O limită e mult mai clară şi mai puternică dacă e exprimată impersonal. O femeie trebuie să încerce să nu devină supărată, nervoasă, critică, sfătuitoare sau ameninţătoare atunci când răspunde unor avansuri. De asemenea, trebuie să evite să dea detalii suplimentare despre viaţa personală, pentru că explicaţiile nu sunt necesare în acest caz. Dacă va încerca să-l consoleze, el va considera că îi pasă de el şi toate încercările ei de până atunci vor fi în zadar.

Secretul unui refuz eficient e să fii scurtă şi să nu îl consolezi sau să-ţi retragi răspunsul. Deşi bărbatul e foarte insistent, tu trebuie să-ţi păstrezi calmul, să nu-l laşi să vadă cât de nervoasă eşti de fapt. Dacă nu devii sentimentală, el se va îndepărta şi va reuşi să-şi păstreze imaginea.

Delimitarea între viaţa personală şi cea profesională

Vestimentaţia unei femei nu invită la avansuri sexuale, oricât de provocatoare ar fi ea. Femeia are dreptul să fie frumoasă şi atractivă şi să se îmbrace cum se simte ea bine. Stilul ei vestimentar nu justifică apropourile şi comentariile cu tentă sexuală care-i sunt adresate.

Stilul ei vestimentar nu justifică apropourile şi comentariile cu tentă sexuală care-i sunt adresate.

Faptul că un bărbat are în birou fotografii ale familiei lui, demonstrează că e atent şi iubitor. Nu este însă o invitaţie pentru toţi să vină şi să i se confeseze. Impulsurile sexuale, ca şi sentimentele, îşi au locul în viaţa personală şi trebuie separate de cea profesională.

Asta nu înseamnă că o femeie nu poate să-şi afişeze sentimentele şi că un bărbat nu va continua să facă avansuri la locul de muncă. Amândouă comportamentele sunt acceptabile dacă nu se întrece măsura şi dacă nu afectează randamentul activităţii.

Atenţia unui bărbat devine deranjantă atunci când nu este dorită. Când femeia este şi ea interesată, acest comportament este tolerat şi chiar încurajat. La fel se întâmplă şi cu venusienele. Dacă bărbaţii cu care vorbesc

le sunt apropiaţi, atunci ele pot să-şi dea frâu liber sentimentelor.

Nu există o definiţie clară a ceea ce este acceptabil la locul de muncă din punct de vedere al exprimării vulnerabilităţii sau sexualităţii. Cel mai bine este să acţionaţi în funcţie de ceilalţi. Dacă vă stabiliţi nişte limite clare şi dacă le respectaţi pe cele ale colegilor, atmosfera de la serviciu va fi cu adevărat profesionistă.

10

Reducerea stresului cu ajutorul celorlalți

Înțelegerea diferențelor duce la minimalizarea stresului, dar asta nu înseamnă că nu vom mai avea nevoie de susținere morală. Este foarte frustrant să observi că nevoile celorlalți sunt satisfăcute și ale tale nu. La început doar femeile se simțeau așa, dar acum și bărbații se simt uneori nelalocul lor. Astfel, bărbații și femeile au nevoie de susținere emoțională.

Oricât de mult încearcă un bărbat să fie alături de o femeie, există momente în viața acesteia în care are nevoie de susținerea și înțelegerea unei alte femei. La fel, bărbații se simt uneori mai în largul lor atunci când sunt alți bărbați în preajmă. Toți avem nevoie de momente în care să fim noi înșine, fără să fie nevoie de ajustări comportamentale. Câteodată, inferioritatea numerică a bărbaților sau a femeilor poate deveni apăsătoare. Acest lucru se poate remedia dacă în afara serviciului ne simțim împliniți din punct de vedere emoțional.

Toți avem nevoie de momente în care să fim noi înșine, fără să fie nevoie de ajustări comportamentale.

Vor exista întotdeauna situații dificile la locul de muncă, situații în care nu ne vom putea satisface nevoile personale. Iar dacă vom căuta în continuare susținere în locuri nepotrivite, vom deveni tot mai frustrați. Trebuie să știm că nevoile personale pot fi și trebuie să fie satisfăcute în afara locului de muncă. În acest fel, va scădea tendința de a acuza serviciul și pe colegii tăi de problemele cu care te confrunți. Rezultatul este că nivelul de stres va scădea, iar sentimentele pozitive, încrederea și cooperarea vor crește.

Stresul și scăderea productivității

Companiile care au propus orare flexibile de lucru și diverse activități în afara programului au obținut beneficii vizibile și imediate: productivitatea și profitul au crescut simțitor. Când angajații sunt împliniți emoțional, sunt mai motivați, mai productivi, mai creativi și mai cooperanți.

Nivelul nostru de productivitate nu depinde de stresul căruia suntem supuși, ci de cum reușim să-l administrăm. Dacă nevoile noastre emoționale sunt satisfăcute, suntem, automat, mai pregătiți să facem față stresului de la serviciu; de asemenea, vom fi mai creativi și mai plini de energie. Productivitatea scade doar atunci când suntem nemulțumiți de viața noastră.

Nivelul nostru de productivitate nu depinde de stresul căruia suntem supuși, ci de cum reușim să-l administrăm.

Incapacitatea de a domina emoțiile și stresul îi determină pe muncitori să facă greșeli care costă timp și bani.

De asemenea, angajații nefericiți tind să creeze tensiune emoțională și conflicte. Astfel, orice companie beneficiază direct dacă susține și îmbogățește viețile personale ale angajaților ei.

În general, dacă o persoană este relaxată și împlinită din punct de vedere personal, va lua decizii mai bune în timpul serviciului. Ceea ce contează acum este calitatea, eficiența muncii și nu cantitatea ei.

Oamenii de succes au învățat să minimalizeze efectele provocate de stres, iar cu cât sunt mai împliniți sentimental, cu atât au o mai bună capacitate de a reacționa la stres. Pentru unii, satisfacțiile vin dintr-o viață profesională plină de succese, în timp ce alții se simt împliniți dacă au o viață personală îmbucurătoare.

Cum reacționează bărbații sub stres

Femeile și bărbații reacționează diferit în condiții de stres. Pe Marte, dacă un bărbat nu e satisfăcut din punct de vedere emoțional, va deveni excesiv de concentrat asupra lucrurilor pe care le are de făcut, se va izola în peșteră, dar, în același timp, productivitatea lui va scădea. Comunicarea cu ceilalți va avea, de asemenea, de suferit pentru că el va deveni din ce în ce mai agresiv și iritabil.

În condiții de stres, bărbatul va deveni excesiv de concentrat asupra lucrurilor pe care le are de făcut și se va izola în peștera lui.

Când sunt în această stare, bărbații nu mai conștientizează ce se întâmplă în jurul lor. Au o gândire canalizată spre un scop și nu mai văd întreaga imagine. Astfel, ei se ocupă doar de problema cea mai importantă și le ignoră pe

toate celelalte. Dacă sunt ignorate mult timp, micile probleme se transformă în adevărate dificultăți. Evident, există momente în care trebuie să te concentrezi asupra urgențelor, dar când această tendință devine cronică, productivitatea și calitatea relațiilor profesionale scad dramatic.

În condiții de concentrare excesivă, bărbații nu mai conștientizează ce se întâmplă în jurul lor.

Când sunt foarte stresați, bărbații au tendința de a da vina pe ceilalți în loc să-și asume responsabilitatea pentru faptele lor. Această tendință le minimalizează creativitatea și flexibilitatea, și îi intimidează pe cei din jur.

Conștient de aceste tendințe, un bărbat poate încerca să fie mai atent cu ceilalți și să-și recunoască greșelile atunci când e cazul. În asemenea momente trebuie să se deschidă către exterior, să observe ce se întâmplă în jur și să-și facă timp să se ocupe și de problemele minore. Acest lucru cere, într-adevăr, mult efort pentru că e împotriva instinctului marțian.

Cel mai important lucru pe care trebuie să-l facă un bărbat ca să reducă efectele stresului este să-și rezolve problemele sentimentale. În loc să se izoleze, ar putea să facă ceva relaxant și plăcut. Astfel, printr-un echilibru între viața profesională și cea privată, el va putea evita pierderile de timp și bani.

Cum reacționează femeile sub stres

Când o femeie este stresată, reacționează exact invers față de un bărbat. Ele devin foarte deschise și se simt copleșite de tot ceea ce trebuie să facă. Vor fi mai puțin productive pentru că vor simți o nevoie acută de a vorbi

despre problemele lor în loc să le rezolve. Se vor învinui pentru toate necazurile pe care le-au provocat şi îşi vor pierde încrederea în sine şi în capacităţile lor.

În acest stadiu de copleşire, femeia va tinde să-şi ia şi mai multe responsabilităţi. Abilitatea de a-şi crea priorităţi va scădea şi va pierde mult timp rezolvând micile probleme în loc să se concentreze asupra celor importante. Toate problemele vor căpăta o amploare deosebită şi ea îşi va pierde capacitatea de a lua deciziile cele mai bune.

În condiţii de stres, femeia se simte copleşită şi toate problemele ei par a căpăta o amploare deosebită.

Evident, există momente în care trebuie să te concentrezi asupra problemelor mărunte, dar când această tendinţă devine cronică, femeia se simte copleşită de tot ce trebuie să rezolve şi eficacitatea ei scade. Sentimentele de copleşire şi extenuare sunt dovezi ale neîmplinirii personale a femeii. Dacă nu e corectată, impresia de copleşire va genera resentimente.

Dacă nu e corectată, impresia de copleşire va genera resentimente.

În momentele în care femeia simte nevoia să se relaxeze şi să caute sprijin emoţional, se va simţi vinovată de acest lucru, şi, în loc să ia o pauză, îşi va lua pe cap mai multe responsabilităţi. Sfatul meu este să încerci să îţi rezolvi întâi problemele personale, ca să poţi să te relaxezi şi să fii productivă.

Biologic, femeile sunt orientate spre satisfacerea nevoilor celor din jur, uitând, câteodată, de propriile nevoi. În majoritatea cazurilor, când femeia e prea stresată, trebuie să-şi rezolve întâi problemele personale şi apoi să-şi

ordoneze priorităţile din domeniul profesional. Ea se eliberează de stres dacă vorbeşte cu prietenele ei, însă trebuie să facă acest lucru în afara orelor de program. În caz contrar, va reuşi să-şi îndepărteze colegii şi să scadă productivitatea departamentului ei. Evident, discutarea problemelor la locul de muncă este utilă pentru eliberarea de stres, dar nu poate înlocui viaţa personală.

Femeia trebuie să-şi conştientizeze tendinţele, să recunoască simptomele stresului şi să-şi satisfacă nevoile personale în afara serviciului. Dacă glumeşte împreună cu prietenii într-un pub, fără a aduce în discuţie viaţa profesională, se va deconecta mai uşor şi va reuşi să facă ordine în priorităţile ei şi să separe cele două părţi ale vieţii sale.

Locul de muncă nu e un cabinet de psihoterapie

Locul de muncă nu este potrivit pentru terapie şi nu e nici responsabil pentru împlinirea voastră sentimentală. Dacă doriţi să vă analizaţi în detaliu frustrările şi emoţiile, puteţi să o faceţi în prezenţa unui psiholog sau a unui prieten foarte bun, în afara orelor de serviciu. Este foarte important să aveţi şi o viaţă personală activă, dar să vă rezervaţi timp analizei şi înţelegerii sentimentelor prin care aţi trecut de-a lungul zilei.

Atâta vreme cât privim serviciul ca pe un părinte, prieten, iubit sau terapeut, vom fi victime ale nereuşitelor şi ale resentimentelor. Nu e nevoie să acuzi locul de muncă pentru neîmplinirile tale emoţionale.

Atâta vreme cât privim serviciul ca pe un părinte, prieten, iubit sau terapeut, vom fi victime ale nereuşitelor şi ale resentimentelor.

E nevoie de schimbare la locul de muncă, dar, ca să reuşim să schimbăm ceva, trebuie să o luăm încet, cu paşi mici. Respectul şi aprecierea reciprocă sunt baza acestei îmbunătăţiri. Când tendinţa de a avea resentimente dispare, suntem într-o stare mai bună atât pentru a asculta nevoile celorlalţi, cât şi pentru a le exprima pe ale noastre. Acest respect mutual stă la baza negocierilor de succes.

Resentimentele se şterg atunci când satisfacerea propriilor nevoi nu este dependentă de cei din jur. Dacă dai vina pe manager, coleg sau pe sexul opus pentru nefericirea ta, nu vei face altceva decât să-ţi demonstrezi slăbiciunea şi neîncrederea în propriile puteri. E foarte important să reuşeşti să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria împlinire sau neîmplinire sentimentală şi să nu cauţi la locul de muncă satisfacerea nevoilor emoţionale, ci, mai degrabă, în relaţiile personale.

E foarte important să reuşeşti să-ţi asumi responsabilitatea pentru propria împlinire sau neîmplinire sentimentală.

Până la urmă, la serviciu este ideal să-i poţi susţine pe ceilalţi în îndeplinirea obiectivelor majore, de a fi productivi şi eficienţi. Într-o lume perfectă, viaţa personală ar fi pilonul nostru de sprijin, ca noi, la rândul nostru, să putem fi pilonii vieţii profesionale. Nu e sănătos să depindem de locul de muncă pentru a ne satisface nevoile personale şi, dacă avem astfel de aşteptări, riscăm să fim tot timpul nefericiţi şi stresaţi.

Trebuie să ne amintim că „serviciul este doar un serviciu". Acest lucru nu înseamnă că nu trebuie să dăm tot ce putem, ci doar că locul de muncă nu trebuie să înlocuiască viaţa personală.

Cum să-l susţii emoţional pe celălalt

Succesul nu se bazează pe capacitatea noastră de a primi susţinere emoţională, ci pe aceea de a oferi. În orice interacţiune ne simţim mai mult sau mai puţin susţinuţi de către ceilalţi, dar ceea ce contează, de fapt, este cât de mult sprijin oferim ca să avem succes.

De exemplu, pot cumpăra acelaşi tip de calculator din trei locuri diferite. Cum determin magazinul de unde îl voi achiziţiona depinde exclusiv de sentimentele mele pentru un anumit vânzător sau altul. La un interviu de angajare contează foarte mult presentimentul şefului; el este cel care va avea ultimul cuvânt.

În noua piaţă a muncii, există o abundenţă de oferte şi produse. Asta face ca rolul susţinerii emoţionale să crească foarte mult.

Alianţele şi relaţiile pe care ţi le faci la serviciu determină succesul tău ulterior.

Alianţele şi relaţiile pe care ţi le faci la locul de muncă determină succesul tău.

Dacă înţelegem diferenţele între nevoile noastre de sprijin moral, vom putea munci mai eficient. Odată intraţi în posesia acestor informaţii, asiguraţi-vă că le folosiţi adecvat.

Evitaţi interpretările greşite ale cuvintelor şi acţiunilor celorlalţi şi, de asemenea, evitaţi atitudinea de victimă.

Nu utilizaţi indicaţiile pe care vi le dau ca să-i criticaţi pe ceilalţi sau ca să vă justificaţi refuzul de a vă schimba. Folosiţi-le pentru a câştiga respectul şi încrederea celorlalţi.

Cele douăsprezece nevoi emoționale

Ceea ce e important atunci când vrei să încurajezi la locul de muncă, este tonul pe care-l folosești în vorbire și gesturile. Poți să reduci nivelul de stres al celuilalt atunci când tonul și acțiunile tale răspund nevoilor lui. Astfel, îi poți câștiga respectul și încrederea, deși e posibil ca celălalt să nu fie conștient de acest lucru. Un bărbat va spune: „Nu știu de ce, dar am un presentiment pozitiv", iar o femeie: „Poate ți se pare absurd, dar presimt că totul o să fie bine". Fiecare dintre noi acordă, instinctiv, încrederea sa celui care reușește să ne satisfacă nevoile emoționale.

Ne simțim mult mai bine după ce mâncăm ceva bogat în calciu, deși, poate, nu ne-am dat seama că avem carență. La fel, fiecare dintre colegii tăi are nevoi emoționale care-i sunt sau nu satisfăcute. Dacă-l susții, poți să suplinești un gol spiritual de care, poate, nu era conștient.

Există douăsprezece nevoi de bază: grija, încrederea, înțelegerea, acceptarea, respectul, aprecierea, includerea, admirația, validarea, recunoașterea, liniștirea și încurajarea.

Sarcina extrem de dificilă de a-ți da seama cum să-ți oferi sprijinul la locul e muncă este ușurată de înțelegerea factorilor care îi ajută pe bărbați, respectiv pe femei să-și domine stresul.

În continuare vă prezint o listă care v-ar putea ajuta în acest sens.

Principalele nevoi pe Marte și Venus

Fiecare bărbat și fiecare femeie simte toate cele douăsprezece nevoi, dar, în condiții de stres, va aprecia

mai ales șase tipuri de susținere morală. Cu cât cineva e mai stresat, cu atât nevoile lui devin mai speciale.

Aceste necesități se schimbă și în funcție de situație. Datorită calităților ei marțiene, o femeie într-o poziție de conducere va avea aceleași predilecții ca un bărbat, în timp ce un marțian într-o situație vulnerabilă va avea aceleași nevoi ca o venusiană. E necesară, și aici, o bună cunoaștere a diferențelor dintre noi.

Lista pe care v-o prezint în continuare, vă va aminti modurile în care marțienii și venusienele se eliberează de stres. Fără ea, un bărbat poate să ofere genul de susținere de care are el nevoie, ignorându-le pe cele ale femeii. La fel și invers. Cu cât crește nivelul de stres, cu atât nevoia de apreciere și încurajare crește. Iată o listă a principalelor nevoi morale:

	În perioade de stres o femeie are nevoie de:	**În perioade de stres un bărbat are nevoie de:**
1.	Grijă	Încredere
2.	Înțelegere	Acceptare
3.	Respect	Apreciere
4.	Includere	Admirație
5.	Validare	Recunoaștere
6.	Liniștire	Încurajare

În această listă a nevoilor emoționale, fiecare pereche include o relație de reciprocitate. Astfel, dacă un bărbat este mai grijuliu, femeia va răspunde automat cu încredere, iar cu cât ea are mai multă încredere în el, cu atât se va arăta mai grijuliu. Când un bărbat ascultă și înțelege o femeie, ea se dovedește a fi mai tolerantă cu el. Dacă o femeie acceptă un bărbat așa cum e și nu încearcă să-l schimbe, el va deveni automat mai înțelegător și nu o va mai judeca.

Astfel, toate nevoile sunt reciproce. Dacă vrei un anumit tip de sprijin, poți satisface nevoia corespondentă a celuilalt.

1. Ea are nevoie de grijă, el de încredere

Dacă deciziile, gândurile și acțiunile unui bărbat sunt influențate de sentimentele, nevoile și dorințele unei femei, aceasta va aprecia grija și atenția de care se bucură. O astfel de atitudine ține cont de drepturile și cerințele unei femei. Iar gesturile mici sunt cele care impresionează cel mai mult pe Venus. Dacă demonstrezi că îți pasă, femeia va deveni tot mai dependentă de acest lucru și te va susține și mai mult. Vei primi încrederea ei, adică loialitate din partea unei cliente și cooperare din partea unei colege.

Când o femeie e deschisă și receptivă față de un bărbat, va fi mai încrezătoare în el, iar încrederea pe Marte înseamnă convingere că el face tot ce-i stă în putere. Încrederea în cineva nu-i pretinde acestuia perfecțiunea, ci îi acordă circumstanțe atenuante în caz că ceva nu funcționează cum trebuie.

Când cuvintele și reacțiile unei femei conțin un ton emoțional, un bărbat va răspunde cu mai multă grijă și considerație. Dacă recunoaște bunele intenții ale unui bărbat, femeia va putea să-l înțeleagă mai bine.

2. Ea vrea înțelegere, el acceptare

Femeia se consideră înțeleasă când un bărbat ascultă fără să dea sfaturi pripite și nu atunci când el presupune că înțelege prin ce trece. O atitudine înțelegătoare nu

presupune cunoașterea gândurilor, sentimentelor și dorințelor celuilalt, ci dorește să priceapă cât mai multe din cele spuse. Ea tinde să fie empatică și plină de compasiune. Cu cât o femeie se simte mai bine înțeleasă, cu atât va fi mai relaxată și mai tolerantă cu colegul ei.

Când o femeie este receptivă și deschisă, bărbatul se simte acceptat. La fel se întâmplă și atunci când ea trece cu ușurință peste greșelile lui. O atitudine tolerantă nu respinge lucrurile negative, ci le afirmă pe cele pozitive. Acceptarea nu presupune aderarea la ideile sau acțiunile unui bărbat. Ea nu implică perfecțiunea, ci permite și tolerează imperfecțiunile.

Un bărbat se simte acceptat dacă femeia nu încearcă să îl schimbe în vreun fel și dacă nu se simte ofensată de gândurile, sentimentele și comportamentul lui, încercând, mai de grabă, să le înțeleagă decât să le respingă.

3. Ea vrea respect, el apreciere

Când, în răspunsul său, un bărbat recunoaște drepturile, dorințele și sentimentele unei femei, aceasta se va simți respectată și îl va aprecia foarte mult. Rezolvarea imediată a unei sarcini pe care ți-a dat-o sau un răspuns rapid la o întrebare sunt percepute ca expresii concrete ale respectului tău și, deși ele nu sunt foarte importante pe Marte, sunt indispensabile pe Venus.

Când o femeie se simte satisfăcută de comportamentul și eforturile unui bărbat, îl va aprecia. Astfel, ea îl susține tocmai prin faptul că îl lasă să o ajute. Acesta este un motiv în plus ca femeile să ceară direct ajutorul atunci când au nevoie de el. Când un bărbat este apreciat, el știe că eforturile lui nu au fost inutile și va fi încurajat să continue.

4. Ea vrea să se simtă inclusă, el vrea să fie admirat

Când un bărbat pune întrebări într-o conversație, o face pe femeie să se simte inclusă, acceptată, spre deosebire de momentele în care spune bancuri cu tentă sexuală sau vorbește despre sport. Atunci când își oferă ajutorul fără să-i fie cerut sau când îi cere sprijinul, o face să se simtă parte integrantă a unei comunități.

O atitudine de implicare recunoaște relaționarea între două sau mai multe persoane. Se concentrează pe asemănări și nu pe diferențe și încearcă să stabilească o legătură, un raport între oameni. Când un bărbat include o femeie în activitățile, planurile și gândurile sale, ea îi va răspunde automat cu admirație.

Atunci când admiri un bărbat, îl privești cu încredere și aprobare. El se simte apreciat atunci când te impresionează cu competențele lui profesionale și cu calitățile și talentele lui unice. Acestea pot include caracteristici ca puterea, insistența, integritatea, disciplina, onestitatea, bunătatea, căldura, intuiția și simțul umorului. Dacă se simte admirat, bărbatul va fi mai deschis spre colaborare și acceptă mai ușor ajutorul unei femei în dezvoltarea unui proiect, mai ales dacă aceasta îi recunoaște talentul și competențele. Având acest sprijin, bărbatul se simte tot mai puțin nevoit să se închidă *singur în peșteră.*

5. Ea vrea validare, el recunoaștere

Atunci când un bărbat nu respinge sentimentele, drepturile și dorințele unei femei, ci, din contră, le acceptă și le confirmă validitatea, ea va recunoaște mai ușor beneficiile comportamentului și acțiunilor lui. De cele

mai multe ori, o femeie trebuie să se zbată ca să fie ascultată sau ca să schimbe ceva. Dacă vrea să discute despre o problemă, bărbatul nu va face decât să o minimalizeze și să-i ofere o soluție rapidă. În amândouă cazurile se simte neacceptată. Ca să validezi o perspectiva venusiană nu trebuie să fii de acord cu ea, ci doar să schimbi pentru câteva clipe unghiul din care privești o situație. Când, în loc să-i respingă gândurile și sentimentele, bărbatul le va lua în seamă, femeia se va simți apreciată și va răspunde corespunzător, prin recunoașterea faptelor lui.

Pe Marte, sunt la mare preț competențele și rezultatele. De aceea, când femeia îi recunoaște meritele și nu eșecurile, îl face pe bărbat să se simte foarte bine. El va fi mai dornic să aprecieze sentimentele, gândurile, drepturile și nevoile unei femei, dacă simte că eforturile lui sunt recunoscute și admirate.

6. Ea vrea să fie liniștită, el vrea să fie încurajat

De cele mai multe ori, bărbații consideră că femeia își va aminti mult timp că, la un moment dat, au fost alături de ea. El nu concepe faptul că venusienele au nevoie să fie liniștite, să fie reasigurate de sprijinul pe care îl au la dispoziție. Un bărbat va face tot ce-i stă în putere să câștige susținerea și prietenia unei colege, apoi o ignoră total. Femeia observă mult mai repede modificările de comportament și de aceea are nevoie să fie liniștită în legătură cu sentimentele unui coleg față de ea. Atitudinea prin care un bărbat își reasigură colega de validitatea gândurilor lui va da naștere unor sentimente de securitate care vor întări încrederea în el.

Femeile fac adeseori greșeala de a vorbi prea mult despre potențialele probleme pe care le nasc soluțiile gă-

site de bărbați. Ei sugerează ceva și femeia va scoate în evidență tot ce ar putea merge prost. Acest lucru poate să îl descurajeze pe un bărbat și poate să-l facă să se simtă neapreciat. Înainte de a-și exprima dubiile, femeia ar trebui să recunoască validitatea ideilor lui printr-o atitudine deschisă, încrezătoare și răbdătoare. Dacă vrea să îl încurajeze, ea ar trebui să nu se grăbească să-i găsească puncte slabe. Poate ea crede că în acest mod îl susține, dar nu face altceva decât să-i accentueze sentimentul de descurajare.

Când un bărbat se simte încurajat de încrederea și aprecierea unei femei, va încerca să fie mai grijuliu, mai înțelegător și mai respectuos față de dorințele și nevoile ei.

Cum îți dai singur cu firma în cap

Dacă nu înțelegem cât de diferite sunt nevoile noastre emoționale, ne vom simți neglijați și ofensați, ne vom îndepărta potențialii clienți și, în loc să reducem stresul, îl vom mări. Lumea profesională depinde de servicii funcționale la prețuri competitive, dar, mai ales, de oameni. Degeaba un client afirmă că vrea cea mai bună ofertă, dacă nevoile personale nu îi sunt satisfăcute, va căuta alt furnizor. Dacă nu sunt susținuți și din punct de vedere moral, oamenii se simt răniți, geloși, ofensați, speriați, supărați sau plini de resentimente, și acest lucru va influența negativ cursul afacerilor.

Clienții pot fi politicoși în prezența ta, dar, dacă nu se simt bine, nu vor reveni.

Femeile sunt mai sensibile, în timp ce bărbații mai puțin. Ca să se asigure că nu o rănește, bărbatul trebuie să-i

acorde unei femei toată grija, înțelegerea, respectul și aprecierea de care este în stare. La rândul ei, femeia trebuie să aibă încredere, să-l accepte, să-l aprecieze, să-l admire și să-l încurajeze pe marțian dacă vrea să nu-i rănească ego-ul. Aceste lucruri duc la crearea unui mediu de lucru mai plăcut, care se va simți și în relațiile cu clienții.

Nu e de ajuns să comercializezi cel mai bun produs de pe piață. E, de asemenea, nevoie să-i motivezi pe ceilalți să-l încerce și să-l folosească, iar acest lucru se obține cel mai ușor prin asigurarea interlocutorului de tot sprijinul și susținerea ta.

În continuare, vă prezint o listă cu greșelile de comunicare pe care le fac femeile. Acestea se observă mai clar în relația cu clienții, dar pot fi observate și în cea cu șeful sau colegul.

Greșeli pe care le fac femeile:	**De ce bărbații nu se simt susținuți:**
Îl corectează sau îi dă sfaturi pe care nu le-a cerut. „Nu așa se folosește acest lucru."	**Au nevoie de încredere:** Chiar dacă ea are dreptate, el nu se simte susținut pentru că nu îi ceruse sfatul. Simte că ea nu are încredere în competențele lui.
E nerăbdătoare și nervoasă și asta se simte în glasul ei. „Plănuiam să terminăm acest lucru, dar nu l-ai pus printre prioritățile tale."	**Vor să fie acceptați:** I se pare că e o problemă pentru ea, deși nu vrea decât să îl susțină. Nu se simte acceptat.

Greşeli pe care le fac femeile:	De ce bărbaţii nu se simt susţinuţi:
Se scuză pe un ton de copleşire. „Este un sezon foarte aglomerat şi nu avem destui angajaţi."	**Vor să fie apreciaţi**: I se pare că o supraîncarcă cu sarcini şi că ea nu îl apreciază.
Se oferă să-l ajute, deşi el nu i-a cerut asta. „Lasă-mă să te ajut cu asta."	**Vor să fie admiraţi**: Un bărbat nu se simte admirat atunci când pare că ar avea nevoie de ajutor.
Se apără acuzând pe altcineva sau altceva. Nu are răbdare să asculte dorinţa clientului. „Unde sunt angajaţii mei când am nevoie de ei?"	**Are nevoie de recunoaştere**: I se pare că nu poate conta pe ea. I se pare că nu i se recunosc propriile merite.
Se plânge de compania şi politica ei. „Nu reuşesc să-i fac să schimbe asta."	**Vor încurajare**: I se pare că ea e supărată pe compania ei şi nu va dori să facă afaceri cu ea.

În fiecare dintre exemplele de mai sus e foarte clar cum femeia face sau spune ceva care, deşi e acceptabil pe Venus, nu funcţionează pe Marte.

Bărbaţii fac aceleaşi greşeli. Ei oferă tipul de susţinere pe care l-ar aprecia un alt bărbat.

În continuare, vă prezint o listă cu greşelile de comunicare pe care le fac bărbaţii în relaţiile lor cu femeile.

Greşeli ale bărbaţilor	De ce femeile nu se simt susţinute
Ascultă un pic şi apoi oferă o soluţie imediată. „Cred că ar trebui să..."	**Vor consideraţie**: Unei femei i se pare că lui nu îi pasă de ceea ce are de spus şi nici de soluţia pe care a găsit-o.
Nu pune întrebări ca să afle mai multe despre problemele ei şi răspunde pe un ton încrezător că totul se va rezolva foarte uşor. „Nici o problemă. Ne descurcăm".	**Vor să fie înţelese**: I se pare că el minimalizează problema şi o face să se simtă neimportantă. O femeie va fi frustrată că el nu înţelege întreaga problemă.
Vorbeşte despre una din politicile companiei pe un ton de acceptare. „Nu putem face altceva. Regulile sunt reguli."	**Vor să fie respectate**: Afirmaţia lui conţine indiferenţă faţă de ea şi se simte nerespectată. Ar prefera ceva de genul: „Îmi pare rău că nu pot să..."
Ascultă ideile, propunerile sau cererile unei femei fără să reacţioneze în nici un fel.	**Vor să se simtă incluse**: O femeie simte că el nu e interesat de ceea ce are ea de spus sau că îi ascunde ceva. Se simte exclusă.
Când o femeie e nemulţumită, un bărbat vrea să-i ofere altceva care să-i compenseze pierderea. „Încearcă asta în loc. Ar putea funcţiona."	**Vor recunoaştere**: O femeie nu se simte susţinută pentru că nu i se recunosc meritele. Vrea ca el să-i conştientizeze pierderea.

Când un bărbat nu are nimic de raportat, preferă să mai aştepte până când va avea informaţii certe sau măcar nişte veşti bune.	**Vrea să fie asigurată**: O femeie va interpreta tăcerea lui ca pe un semn de veşti proaste sau ca nepăsare. Femeile aduc mai rapid rapoarte despre progresele înregistrate.

E evident că dacă vrem să avem succes în relaţiile cu clienţii, trebuie să-i susţinem şi să-i ajutăm să facă cele mai bune alegeri pentru ei. La urma urmei, ei sunt cei care plătesc să-i asistăm.

De fapt toate relaţiile profesionale se bazează pe încercarea de a avea succes. Singurul mod prin care îl poţi obţine este să le dai celorlalţi ceea ce vor. Nimic nu-ţi va pica din cer.

Trebuie să munceşti dacă vrei să obţii ceva.

Cum să câştigi susţinerea unei femei

O bună comunicare este cea care te va ajuta să câştigi susţinerea unei femei. Dacă înveţi să asculţi o să poţi să-i demonstrezi că îţi pasă, că o înţelegi, că o respecţi şi că îi recunoşti meritele şi astfel vei minimaliza efectele stresului şi vei obţine admiraţia ei.

Una dintre cele mai mari probleme cu care se confruntă bărbaţii atunci când ascultă este faptul că uită modurile diferite în care comunicăm şi devin, astfel, supăraţi şi nerăbdători.

Tabelul de mai jos conţine în prima coloană lucrurile pe care un bărbat trebuie să şi le amintească, iar în cea de-a doua, câteva sugestii în legătură cu ce ar putea face.

Cum pot bărbaţii să asculte fără să se enerveze

Ce trebuie să-şi amintească	Ce să facă şi ce să nu facă
Ţine minte că frustrarea vine din faptul că nu-i înţelegi punctul de vedere şi asta nu e vina ei.	Eşti responsabil de faptul că nu înţelegi. Nu o acuza pe ea că te-a supărat. Aminteşte-ţi că modul ei de comunicare e la fel de bun ca al tău. Înghite în sec şi ia-o de la capăt. Încearcă să vezi lucrurile din perspectiva ei.
Ţine minte că sentimentele nu au întotdeauna logică. Cu toate acestea, sunt valabile şi merită atenţie. Chiar dacă te simţi acuzat, nu ai nici un drept să ridici vocea şi să-ţi descarci nervii pe ea.	Trage aer adânc în piept şi încearcă să te relaxezi. Nu spune nimic. Cel mai rău lucru pe care poţi să îl faci este să vorbeşti fără să gândeşti. Dacă eşti nervos, cu siguranţă te vei enerva şi mai tare.
Frustrarea şi supărarea vin din incapacitatea ta de a rezolva problemele. Aminteşte-ţi că vrei să îmbunătăţeşti lucrurile, iar dacă te superi nu faci decât să le înrăutăţeşti.	Nu o acuza pe ea pentru că soluţiile tale nu funcţionează. Ascultă ce are şi ea de spus, poate are o soluţie. Dacă o implici în procesul rezolvării problemei, te va aprecia mai mult.

Ce trebuie să-şi amintească	Ce să facă şi ce să nu facă
Ține minte că nu trebuie să fii de acord cu ea ca să recunoşti validitatea raționamentului ei. Femeile nu cer niciodată acceptare a ideilor lor, ci doar abținerea de la expresii de genul: „E stupid" sau „Ce ridicol". Ele iau personal criticile aduse punctului lor de vedere.	Abține-te de la a face comentarii în dezacord cu o idee. Nu folosi cuvinte sau expresii negative atunci când eşti în opoziție cu punctul de vedere al unei femei. Explică unde nu eşti de acord folosind cuvinte clare şi neutre.
Aminteşte-ți că există o lumină la capătul tunelului. Dacă femeile nu sunt întrerupte în timp ce vorbesc, vor fi mai deschise şi mai receptive la ceea ce vei avea de spus.	Când te simți nevoit să întrerupi ca să-ți exprimi punctul de vedere, nu-i spune că ai înțeles, ci, din contră, roag-o să-ți explice din nou şi apoi spune ce ai de spus. Dacă vei încerca să înțelegi ce spune, ea va face acelaşi lucru când îți vine rândul să vorbeşti.
Ține minte că nu e responsabilă pentru nervii tăi. În general, bărbații se enervează şi mai tare atunci când consideră că ea îi enervează. Nu o acuza, pentru că ea nu a făcut nimic. Dacă nu îți apreciază remarcile, fii conciliant, încearcă să o asculți şi ea te va aprecia mai mult.	Dacă vrei să-i oferi o soluție sau să îmbunătățeşti o situație, asigură-te că a terminat ceea ce avea de spus, reformulează ideile ei şi apoi spune-ți punctul de vedere. Nu ridica vocea.

Ce trebuie să-şi amintească	Ce să facă şi ce să nu facă
Ține minte că nu trebuie să faci tot ce îți sugerează. Încă negociezi. Deşi tonul ei poate suna definitiv, aminteşte-ți că ea nu dă uşor verdicte. Emoțiile negative devin pozitive odată ce sunt exprimate.	Nu contesta emoțiile sau opiniile unei femei. Încearcă să discuți cu ea atunci când e mai puțin încărcată emoțional. Poți spune simplu: „Lasă-mă să mă gândesc un pic şi vorbim mai târziu" şi evită: „Eşti prea supărată ca să vorbim acum despre asta".

Dacă un bărbat poate asculta sentimentele unei femei fără să se enerveze, va câştiga încrederea, acceptarea şi aprecierea din parte-i. Dacă îi permite din când în când să-şi exprime sentimentele la locul de muncă, atunci ea va fi mai dispusă să îi accepte toate defectele, dar şi să-i admire şi să-i laude reuşitele profesionale. Cu cât se simte mai bine înțeleasă, cu atât îi va oferi bărbatului mai multă susținere.

Cum să câştigi susținerea unui bărbat

Dacă vreți să câştigați susținerea unui bărbat, eu vă sfătuiesc să nu încercați să-l schimbați sau să-l îmbunătățiți. Cu siguranță veți dori să faceți asta, dar încercați să vă abțineți. El nu va accepta ajutorul vostru decât dacă l-a cerut explicit. Acesta este motivul tensiunilor între bărbați şi şefele lor. Când o femeie se simte responsabilă pentru acțiunile unui angajat, îşi va lua libertatea de a-i spune ce să facă. Un şef simte instinctiv când subalternul lui a primit destule indicații şi poate să se retragă.

O şefă îşi va lua libertatea de a-i spune angajatului ei ce să facă şi va încerca să îl schimbe.

Dacă un bărbat rezistă sugestiilor ei, femeia va căuta o metodă paşnică, un consens, în loc să-şi exercite violent autoritatea şi să-i „ordone" să-i urmeze indicaţiile. Îşi va îmblânzi cererile prin expresii ca „Nu crezi că...", „Poate ar fi mai bine să..." sau „Vrei să încerci şi metoda asta?" Această tendinţă de atenuare a puterii sale e apreciată pe Venus, dar nu şi pe Marte. Pentru el, acest lucru exprimă nesiguranţă şi consideră că ea nu are dreptul să-şi impună punctul de vedere dacă nici ea nu e sigură de el.

Sugestiile ei prietenoase devin, astfel, ofense. Dacă încearcă să-l determine să-şi schimbe planul de acţiune, ea trebuie să fie mai directă, să nu-i ceară aprobarea, mai ales că ea este cea care are puterea de decizie. Acest lucru nu-i va crea decât frustrare, pentru că el este obligat să fie de acord cu soluţia pe care o propune ea. Ca să-l ajute să-şi păstreze imaginea, un şef şi-ar impune direct punctul de vedere. În acest fel, angajatul se va supune pentru că asta e datoria lui şi nu pentru că soluţia lui ar fi mai puţin bună.

Un manager de pe Marte înţelege nevoia angajatului său de a-şi păstra intactă imaginea şi de aceea îi va cere să facă un lucru, fără să-l convingă că e o soluţie mai bună. Dacă vrea să se impună prin poziţia pe care o ocupă, femeia trebuie să fie directă, dar prietenoasă. Bărbaţii respectă ierarhia.

Dacă ea e şefa, are nişte drepturi. Dacă îşi minimalizează singură autoritatea şi dă sfaturi, dacă se comportă ca o colegă sau ca o prietenă, îi va fi mult mai greu să se facă ascultată. Iată câteva exemple:

Nu fi indirectă. Nu spune:	Fii directă şi spune:
Ar fi poate mai bine să vorbeşti cu Sam înainte să faci comanda.	Să vorbeşti cu Sam înainte să faci comanda.
Nu crezi că ar fi mai bine să termini asta înainte să te muţi?	Vrei, te rog, să termini asta înainte să te muţi?
Nu cred că ar trebui să stabileşti tu acea întâlnire. Cred că e afacerea lui Richard.	Să vorbeşti cu Richard înainte să stabileşti acea întâlnire. Cred că e afacerea lui.
Poate ar trebui să-i anunţăm că nu suntem dispuşi să facem acele modificări.	Vrei să-i anunţi că nu suntem dispuşi să facem acele modificări?
Poţi să-i spui lui Tom că nu sunt interesată de acel proiect.	Spune-i, te rog, lui Tom că nu sunt interesată de acel proiect.
Eşti bun să înapoiezi dosarul acesta pentru mine?	Înapoiază dosarul acesta, te rog.
Crezi că ai putea să te opreşti din ceea ce faci?	Te rog să încetezi cu asta.

Un bărbat va fi mai receptiv dacă o femeie își aduce aminte să ceară ceea ce vrea într-un mod direct, în loc să pună întrebări „politicoase" și indirecte.

Sugestiile de mai sus nu sunt utile doar șefelor în relația cu angajații lor, ci pot fi folosite de femei în relație cu colegii, clienții sau pacienții. Bărbații te vor aprecia dacă ești directă cu ei.

Să analizăm cât de importante sunt aceste mici ajustări pe Marte printr-un exemplu „foarte venusian". Bărbatul e în genunchi și cere mâna unei femei. Imaginați-vă că în loc să spună „Vrei să te măriți cu mine?" o întreabă „Poți să te măriți cu mine?".

Chiar dacă ea avea intenția să accepte, această formulare o va pune pe gânduri. În loc să o inspire și să o motiveze să accepte, cuvintele alese pot da naștere răspunsului opus.

Se pierde foarte mult timp și energie datorită faptului că bărbații și femeile se ofensează fără să fie conștienți de efectele vorbelor și acțiunilor lor. Dacă țineți cont de cele șase nevoi primare ale sexului opus, veți avea instrumentele necesare ca să vă atingeți scopurile, să câștigați respectul, recunoașterea și încrederea care vă sunt necesare. Fiecare dintre noi trebuie să-și susțină colegii de serviciu dacă vrea să muncească într-o atmosferă dominată de cooperare, colaborare și eficiență; nivelul de stres va scădea și productivitatea va crește.

11

Afirmă-te ca să te faci remarcat

Mediul profesional este, sub multe aspecte, opus celui familial. În sânul familiei fiecare individ este protejat și îngrijit. În domeniul afacerilor, clienții nu vor cumpăra de la tine doar pentru că tu ai niște obiective de îndeplinit și un anume profit de realizat. De asemenea, dacă ai multe facturi de plătit nu înseamnă că vei primi automat o slujbă. Talentele tale nu vor avea nici o finalitate dacă nu reușești să convingi un angajator să-ți dea o șansă.

Locul de muncă nu e o instituție de caritate și vei fi plătit în funcție de profitul pe care îl generezi. Scopul tău trebuie să fie să-ți demonstrezi toate talentele, pentru că dacă ceilalți nu sunt conștienți de capacitățile tale, nu vei fi tratat pe măsura valorii.

Bărbații și-au dat seama de acest lucru și își expun atuu-rile cu orice ocazie se ivește. Un bărbat caută mereu motive pentru a se afirma și, prin acestea, încearcă să iasă în evidență.

Femeile, în schimb, gândesc totalmente diferit. Ele tind să fie egalitariste și mai solidare între ele. Cultivarea talentelor și abilităților poate crea diviziune și de aceea, pe Venus, diferențele sunt aplanate.

Această tendință creează un mare dezavantaj pentru femei în spațiul profesional care ajunge să fie condus de bărbați sau de femei cu valențe marțiene.

Un bărbat caută mereu motive pentru a se afirma și, prin acestea, încearcă să iasă în evidență.

Dacă va înțelege modul în care bărbații percep puterea și competența, femeia poate câștiga un impuls competitiv, care îi va da șanse egale în lupta cu un bărbat pentru un post de conducere.

Percepția puterii

La fiecare interacțiune, bărbații evaluează nivelul de competență al celorlalți. Ei își modifică constant părerea cu fiecare nouă informație. Poate părea incorect, dar așa cum femeile sunt judecate după înfățișare sau vârstă, bărbații sunt catalogați în funcție de salariul pe care îl au. Când o femeie își anunță părinții că vrea să se mărite, prima întrebare la care trebuie să răspundă este: „Cu ce se ocupă viitorul tău soț?".

Fiecare dintre noi merită să fie iubit necondiționat, dar la serviciu lucrurile stau altfel. Dacă vrei o slujbă trebuie să demonstrezi că o meriți, iar respectul, pe Marte, e acordat învingătorului. Oamenii vor să facă afaceri cu cei mai buni și de aceea competența și profesionalismul sunt calitățile căutate.

Să fii competent însă, nu e de ajuns. Ceilalți trebuie să fie conștienți de valoarea ta. Ce folos să ai cel mai bun produs de pe piață, dacă nimeni nu știe acest lucru. Din acest punct de vedere marketingul face diferența. Puterea la locul de muncă nu implică doar competență, ci și o

imagine de sine promovată. Doar dacă ceilalți te percep ca pe om puternic, vei putea să-i influențezi.

Pe Marte imaginea de om puternic îți va câștiga respectul celor din jur.

Bărbații îi respectă și îi urmează, instinctiv, pe cei puternici. Cea mai mare calitate a unui marțian este simțul lui competitiv. El se laudă cu capacitatea lui de a rezolva problemele și de a-și îndeplini sarcinile cât mai repede și mai bine. Cu cât are mai multe rezultate, cu atât își va promova mai mult succesele și capacitățile.

Pe Venus, competența e importantă, însă valorile mai personale ca integritatea și compasiunea primează. Femeile nu fac reclamă rezultatelor pe care le-au obținut, ci modului prin care le-au obținut; prin bunătate, perseverență și dedicare. Aceste calități fac locul de muncă mai uman și prietenos, iar femeile vor avea o influență și mai mare în domeniul profesional dacă le adaugă acestora spiritul „publicitar" al marțienilor.

Pe Venus, competența e importantă, însă valorile mai personale, ca integritatea și compasiunea primează.

Femeile tind să-și ascundă calitățile pe care le apreciază bărbații, iar dacă ele nu se promovează activ, aceștia vor trage concluzia că nu au cu ce să se laude. Femeile trebuie să învețe să se afirme și să se facă remarcate pentru că altfel își sabotează propriul succes.

Bărbaților li se poate întâmpla același lucru dacă ies în evidență prea mult. În acest mod, ei le determină pe femei să creeze un zid de rezistență. Aceleași atribute pentru care bărbații sunt apreciați pe Marte le fac pe femei

să-şi piardă încrederea în ei. Ele vor să facă afaceri cu cineva care îşi face timp să le recunoască şi să le aprecieze la adevărata lor valoare. Un bărbat poate avea succes doar dacă reuşeşte să obţină un echilibru între atributele marţiene şi valorile venusiene, între spiritul competitiv şi sensibilitatea necesară relaţiilor interumane.

Cum să vă atribuiţi meritele acţiunilor voastre

În general, femeia tinde să-şi minimalizeze meritele şi să-şi atribuie succesul contribuţiei altora sau, pur şi simplu, norocului. Deşi se simte foarte mândră, tinde să ţină acest lucru pentru ea. Nu îşi dă seama de importanţa faptului de a se afirma şi de a se face remarcată. Dacă cineva îi face un compliment de genul: „Ai făcut o treabă bună", ar putea auzi un răspuns ca: „Ei bine, am avut mult ajutor".

În acest exemplu, ea îşi minimalizează contribuţia ca să rămână fidelă colegilor săi. Dacă vrea să iasă în evidenţă, ar trebui să spună cu mai multă încredere în sine: „Şi eu sunt foarte mândră. A devenit din ce în ce mai uşor". Acesta e ultimul lucru pe care o femeie l-ar face pe Venus. Ar părea arogantă, egoistă şi egocentristă şi ar putea pierde susţinerea celorlalte femei.

Pe Venus nu sunt apreciate laudele la adresa propriilor reuşite.

Este frumos să le mulţumeşti colegilor pentru sprijinul lor, dar trebuie să fii conştientă că rezultatele pe care le-aţi obţinut se datorează efortului pe care l-ai depus. În

domeniul profesional, modestia unei femei îi determină pe colegii ei să o subestimeze. Dacă atribuie meritele acţiunilor sale altora, riscă să fie percepută ca incompetentă sau iresposabilă. Dacă vorbeşte de noroc sau soartă în loc să-şi prezinte talentele, abilităţile şi rezultatele pe care le-a obţinut, bărbaţii vor presupune că e doar foarte norocoasă, deşi nu foarte competentă. Când o femeie spune: „Nu eu merit aceste laude ci echipa mea", bărbaţii o iau ca atare, în timp ce femeile consideră că e recunoscătoare.

Dacă atribuie meritele acţiunilor sale altora, bărbaţii vor presupune că nu e foarte competentă.

Premiile, diplomele şi alte recompense le permit femeilor să se afirme şi să se impună fără să-şi facă griji că exagerează sau că se supraapreciază. Aceste premii ocazionale sunt un pas înainte pentru femei, dar, pe termen lung, ele trebuie să înveţe să-şi atribuie mereu meritele acţiunilor pe care le întreprind.

Într-o lume ideală, oamenii şi-ar recunoaşte reciproc valoarea şi meritele, dar acest lucru nu se întâmplă în domeniul profesional. Femeia trebuie, pe de-o parte, să respecte valorile venusiene, iar pe de alta, să-şi atribuie rezultatele muncii ei, să-şi demonstreze competenţa şi abilităţile.

Ca să menţină impresia de modestie, femeia poate să le mulţumească celorlalţi, însă numai după ce şi-a atribuit beneficiile pe care le-a adus ea. Astfel, îi include pe ceilalţi, dar se concentrează şi asupra propriului succes. De exemplu, poate răspunde unui compliment prin: „Şi eu sunt foarte mândră. Îmi este din ce în ce mai uşor, dar nu aş fi reuşit fără susţinerea echipei mele...".

În afaceri, domeniile tale de excelenţă şi abilităţile

proprii trebuie să fie recunoscute. Imaginează-ţi următoarea situaţie. Într-o companie, directorul de resurse umane trebuie să facă o propunere de avansare. Îl caută, evident, pe cel cu cea mai bună calificare, însă dacă tu nu îţi atribui meritele rezultatelor pe care le obţii, chiar dacă eşti cea mai bună, nu vei fi remarcată şi vei pierde o oportunitate. Astfel, dacă-ţi promovezi succesele, îi ajuţi pe şefi să facă alegerea cea mai bună când vine vorba de a-i da cuiva mai multe responsabilităţi.

Un semn din ceruri

După ce am scris *Bărbaţii sunt de pe Marte, femeile sunt de pe Venus* am fost pus într-o mare încurcătură. Nu mă simţeam împăcat cu campaniile publicitare care i s-au făcut, deşi erau mijlocul prin care mă afirmam şi prin care meritele îmi erau recunoscute. Mi se părea că e de prost gust să banalizez mesajul unei cărţi atât de frumoase şi folositoare şi mi se părea arogant să promovez beneficiile seminariilor mele, asta până când am găsit răspunsul căutat.

Am plecat în vacanţă cu soţia, Bonnie, şi cu fiica mea, Lauren, la Festivalul Shakespeare din Ashland, Oregon. La spectacolul pe care vroiam să mergem nu mai erau bilete, dar casieriţa ne-a spus că putem să venim în noaptea spectacolului să cumpărăm bilete de la oamenii care le cumpăraseră şi nu le mai vroiau. Am ajuns cu jumătate de oră înaintea începerii piesei şi am fost uimit să văd că mai erau încă vreo patruzeci de oameni care veniseră cu acelaşi gând ca şi noi.

După cinci minute de aşteptare a venit cineva care îşi vindea biletul. Bietul om a fost asaltat de mulţimea de potenţiali cumpărători. Această scenă m-a descurajat.

Nu îmi place să mă îmbrâncesc sau să fiu nevoit să folosesc forţa pentru a ajunge la ceva. Am stat câteva clipe aşa, neştiind ce să fac şi gândindu-mă la cât de rău poate să-i fie săracului vânzător de ocazie.

Apoi am observat cum cineva cumpăra un bilet de la o altă persoană care abia venise. Primul bărbat stătea la o oarecare distanţă de mulţime şi avea în mână o hârtie pe care scria: „Cumpăr două bilete pentru spectacolul din seara aceasta". Când a venit, vânzătorul s-a dus direct la el ca să evite aglomeraţia.

După ce s-a produs schimbul şi vânzătorul a plecat, m-am dus la acesta şi i-am cerut pancarta. Am înlocuit două cu trei bilete, m-am depărtat de mulţime şi am aşteptat. În câteva minute m-a abordat cineva. Am cumpărat biletele, dar nu îmi conveneau locurile. Am continuat să aştept şi să cumpăr bilete, ca să găsesc nişte locuri mai bune.

În tot acest timp, un mic grup de femei stătea lângă mine, sperând să cumpere biletele pe care nu le vroiam. În zece minute am reuşit să găsesc locuri care să îmi convină şi să vând toate biletele pe care le aveam în plus. Când am plecat nu mi-a cerut nimeni hârtia cu anunţul, aşa că m-am dus la o femeie şi i-am oferit-o. Mi-a mulţumit foarte mult.

Ceea ce m-a uimit a fost că nici unul dintre cei patruzeci de oameni nu a fost dornic să se afirme şi să se facă remarcat. O dată cu hârtia, femeia a primit şi posibilitatea de a ieşi în evidenţă.

Aşa am găsit soluţia problemei care mă măcina de atâta timp. Acum înţeleg valoarea publicităţii. Acest eveniment mi-a oferit permisiunea de care aveam nevoie ca să mă fac remarcat. Dacă nu-mi iau responsabilitatea de a le spune celorlalţi ce ofer, ei nu au de unde să ştie. Este

datoria mea să mă promovez şi e datoria celorlalţi să aleagă ceea ce vor.

Peste câţiva ani m-am întors la Festival cu Bonnie. Am observat că mai mulţi oameni aveau pancarte, dar constituiau, încă, o minoritate.

Lasă rezultatele să vorbească pentru tine

Pe Marte, modestia e înţeleasă diferit. Bărbatul va lăsa întotdeauna rezultatele să vorbească pentru el. Nu va spune doar: „Am făcut o treabă bună", ci va adăuga: „Domnul Parker a fost foarte mulţumit de rezultate". Dacă se concentrează pe reuşite, bărbatul nu va risca să jignească atunci când se afirmă pe sine.

Această metodă e folositoare şi femeilor, deşi ele nu se simt foarte bine vorbind la persoana întâi singular. Femeia preferă pluralul, chiar dacă meritul principal îi aparţine. Acest lucru e foarte confuz pentru bărbaţi. Ei sunt întotdeauna gata să-şi prezinte meritele ca să primească recunoaşterea de care au nevoie.

Când o femeie nu-şi asumă laudele pentru ceea ce a realizat, bărbatul crede că nu e competentă şi că nu are încredere în ea însăşi.

Când o femeie nu-şi asumă laudele pentru ceea ce a realizat, bărbatul crede că nu e competentă şi că nu are încredere în ea însăşi.

Ca să reuşească să aibă succes într-o atmosferă dominată de bărbaţi, femeile trebuie să renunţe la „noi" şi să folosească mai des „eu". Ca să îţi construieşti imaginea şi ca să-ţi asumi meritele fără să pari arogantă, e nevoie de practică. La început poate părea ciudat, dar după un

timp te vei obişnui şi-ţi va părea natural.

Oricine poate beneficia de pe urma unor exerciţii în faţa oglinzii. Întâi fă o listă cu toate rezultatele mai mult sau mai puţin importante pe care le-ai obţinut în ultima vreme. Apoi, alcătuieşte nişte propoziţii, la persoana întâi singular, care să pună în evidenţă reuşitele şi capacităţile tale. În sfârşit, rosteşte-le cu voce tare într-o poziţie demnă, cu capul sus şi pieptul înainte.

Repetă exerciţiul în fiecare dimineaţă până lucrurile vă vor veni natural. Este la fel de simplu ca atunci când spui în intimitate, cu voce tare „Am făcut o treabă bună".

O altă versiune a acestei tehnici este să îţi imaginezi că ceilalţi îţi recunosc meritele şi te felicită. Poţi răspunde cu „Ai dreptate. Chiar am făcut o treabă bună".

Cu cât îţi e mai uşor să-ţi atribui meritele acasă, în viaţa personală, cu atât vei părea mai plin de încredere la serviciu. Trebuie să acorzi doar câteva minute zilnic exerciţiilor de afirmare şi recunoaştere ca să înţelegi care părţi din vechiul tău comportament îi determină pe ceilalţi să te treacă cu vederea.

Poţi observa, în exemplele care urmează, accentul pe care-l pun venusienele pe cuvântul „noi" în prima coloană, iar în a doua interesul bărbaţilor pentru rezultate. Persoana întâi singular e folosită pentru clarificare. Poţi observa că el se concentrează asupra rezultatelor pe care le-a obţinut şi nu asupra propriei persoane.

În a treia coloană vă propun o combinare a stilurilor de pe Marte şi de pe Venus. Folosind această combinaţie, femeile nu se vor mai simţi ofensate şi vor putea primi recunoaşterea pe care o merită din partea marţienilor. Poţi observa că recomand folosirea singularului şi apoi a pluralului, într-o trecere de la „eu" la „noi".

Stilul venusian: *împărțirea meritelor.*	**Stilul marțian**: *atribuirea meritelor și concentrarea pe rezultate.*	**Combinație Marte + Venus**: *atribuirea și împărțirea meritelor, dar și concentrarea pe rezultate.*
Am făcut o treabă bună.	Sunt foarte mândru de rezultat. Mi-am depășit așteptările.	Sunt foarte mândru de acest rezultat, dar nu aș fi putut reuși fără ajutorul echipei mele. Mi-am depășit așteptările.
Cu toții am muncit foarte mult.	Nu cred că am muncit vreodată atât de mult, dar a meritat. E un proiect bun și mulți oameni vor beneficia de pe urma lui.	Am muncit foarte mult la acest proiect și am fost susținut de o întreagă echipă. E un proiect bun și mulți oameni vor beneficia de pe urma lui.
Am schimbat modul de abordare și acum avem mai multe sucursale.	Am dezvoltat o nouă strategie care mi-a permis să deschid mai multe sucursale.	Am dezvoltat o nouă strategie care ne-a permis să deschidem mai multe sucursale.

Stilul venusian: *împărțirea meritelor.*	**Stilul marțian**: *atribuirea meritelor și concentrarea pe rezultate.*	**Combinație Marte + Venus**: *atribuirea și împărțirea meritelor, dar și concentrarea pe rezultate.*
Împreună, am găsit o soluție mai bună.	Am găsit o soluție nouă și acum am rezultate mai bune. Toată lumea e mulțumită.	Am găsit o soluție nouă și acum avem rezultate mai bune. Toată lumea e mulțumită.
Henry a semnat. Contractul e al nostru.	L-am sunat pe Henry și am încheiat contractul. De-acum nu vor mai fi întârzieri, așa că toată lumea poate să-și continue treaba.	L-am sunat pe Henry și a semnat. Contractul e al nostru. De-acum nu vor mai fi întârzieri, așa că toată lumea poate să-și continue treaba.
Proiectul e terminat. Am făcut o treabă bună împreună.	În ultimele trei luni nu am lucrat decât la el. Arată foarte bine. De acum înainte totul ar trebui să meargă ca pe roate.	În ultimele trei luni nu am lucrat decât la el. Arată foarte bine și acesta e numai meritul nostru. De acum înainte totul ar trebui să meargă ca pe roate

Stilul venusian: *împărțirea meritelor.*	**Stilul marțian**: *atribuirea meritelor și concentrarea pe rezultate.*	**Combinație Marte + Venus**: *atribuirea și împărțirea meritelor, dar și concentrarea pe rezultate.*
La San Diego, noi am aplicat o soluție diferită și vânzările s-au dublat.	Am aplicat o soluție nouă la San Diego și am dublat vânzările. Toată lumea ar trebui să folosească formula mea.	Am aplicat o soluție nouă la San Diego și vânzările noastre s-au dublat. Toată lumea ar trebui să folosească această formulă.
Pentru că am așteptat o săptămână, am primit o ofertă mai bună.	Pentru că m-am abținut o săptămână, am primit o ofertă mai bună. Acum profiturile vor crește.	Pentru că m-am abținut o săptămână, avem o ofertă mai bună. Acum profiturile vor crește.

Un alt exercițiu pe care ți-l propun este să alcătuiești o listă cu reușitele unui coleg sau ale unei persoane pe care o admiri. Intră în pielea lui și încearcă să-ți asumi meritele pentru ceea ce ai rezolvat. Uneori e mai ușor să-i lași pe ceilalți să se pună în valoare. Astfel, prin acest rol poți fi acel altcineva și poți trece mai ușor peste reticențele tale.

Prietenii tăi vor și ei să te afirmi. La fel șefii, managerii și clienții, pentru că e în beneficiul tuturor să-ți știe calitățile și ceea ce poți.

Tabela de marcaj de pe Marte

Bărbații își contabilizează reușitele în același mod în care țin scorul la un meci de fotbal. Comunicarea punctelor marcate nu are nimic egocentric în ea. Este doar un mod de a face publice competențele marțianului.

Cei care își afișează scorul nu pot fi acuzați de aroganță sau superioritate, pentru că ei enunță doar simple fapte prin care își asigură șefii că sunt cei mai potriviți pentru slujba pe care o au. Pe Marte, modestia înseamnă încercarea de a nu minimaliza reușitele celorlalți prin dorința ta de ascensiune. Este sănătos pentru respectul de sine să ieși în evidență dacă rezultatele te susțin. În loc să-i denigreze pe ceilalți, un marțian își pune în valoare propriile realizări pentru a ajunge în față.

Pe Marte, modestia presupune să îți pui în valoare propriile calități, fără să-i denigrezi pe ceilalți.

La finalizarea unui proiect, nu e întotdeauna clar cine e responsabil pentru succesul acestuia, pentru că, în general, sunt foarte mulți oameni implicați. Femeile consideră că dacă muncesc mai mult, ceilalți vor observa și le vor lăuda reușitele. Pentru că dorește să fie modestă, nu va încerca să se pună în valoare. Femeia nu își dă seama că dacă ea nu își asumă meritele pentru ceea ce a obținut, altcineva va face acest lucru și îi va induce în eroare pe șefii și clienții care-i vor solicita serviciile.

Femeile consideră că dacă muncesc mai mult, ceilalți vor observa și le vor lăuda reușitele.

Înainte, actorii Hollywood-ului nu se bucurau de faima pe care o au astăzi. Studiourile de producție își atri-

buiau toate meritele filmului. Cu timpul însă meritele actorilor au început să fie tot mai recunoscute, lăsându-i în umbră pe regizori şi scenarişti. Apoi, regizorii au început să distribuie în filmele lor actori încă necunoscuţi. În acest mod, toate meritele le erau atribuite. Scenariştii sunt încă puţin cunoscuţi, cu excepţia câtorva nume. Ceea ce vreau să demonstrez este că doar cel care-şi impune valoarea este recunoscut.

Când un actor sau o actriţă a devenit superstar, acest lucru nu s-a întâmplat pentru că cineva s-a gândit că merită. Ei şi-au negociat valoarea prin intermediul impresarilor sau a managerilor. Recunoaşterea meritelor se face înainte de filmul propriu-zis, prin contractul încheiat. Pe Marte, primeşti ceea ce ai negociat. Negocierea este întotdeauna corectă şi se bazează pe reuşitele anterioare.

Pe Marte, valoarea voastră adevărată este cea pe care aţi negociat-o.

Autopromovarea este baza tuturor festivităţilor televizate de decernare a unor premii sau distincţii.

Acestea fac, de fapt, distincţii publice între membrii unei industrii specifice. De exemplu, cu ocazia Oscarurilor, industria cinematografică îşi recunoaşte vârfurile. Rezultatele acestui spectacol sunt pe termen foarte scurt – creşterea audienţei TV, iar pe o perioadă mai îndelungată – vizionarea cu precădere a filmelor premiate, care duce la creşterea preţului biletului de cinematograf.

Programele TV sunt pline de astfel de ceremonii. Premiile Oscar, Grammy, Globul de Aur, Emmy sau Premiile MTV pentru industria muzicală, sunt spectacole în care câţiva oameni reuşesc să se afirme şi să fie recunoscuţi de către ceilalţi ca lideri ai industriei lor.

În celelalte medii profesionale lucrurile nu stau foarte diferit. O persoană de succes va atrage şi mai mult succes. Dacă femeile vor reuşi să se promoveze eficient, ceilalţi le vor percepe ca pe adevărate profesioniste ale domeniului lor.

Femeile şi bărbaţii înţelepţi trimit regulat rapoarte despre activitatea lor şefilor. Astfel, ei se asigură că ideile şi soluţiile pe care le-au generat le sunt atribuite. De asemenea, ei îşi fac şi timp să converseze cu colegii în timpul pauzelor de masă, de exemplu. Tot ei îşi atârnă pe pereţii biroului premiile şi certificatele primite, poze cu familia şi cu persoane faimoase.

O imagine valorează cât o mie de cuvinte.

Umorul pe Marte şi Venus

Tendinţa unui bărbat de a se afirma şi cea a unei femei de a se desconsidera sunt vizibile în multe dintre comportamentele de la locul de muncă, chiar şi în micile discuţii din pauze şi, mai ales, în bancuri.

Ceea ce pentru un bărbat e amuzant poate fi neinteresant pentru o femeie, la fel cum aceasta din urmă poate spune un banc fără ca ceilalţi să-l guste. Venusienele se autoironizează pentru a destinde atmosfera, în timp ce pentru bărbaţi umorul înseamnă ironii la adresa celorlalţi, uneori umilindu-i.

Umorul de pe Marte şi cel de pe Venus nu au nimic în comun. Bărbaţii râd de alţii, femeile râd de ele însele. Rezultatul e că primii îşi intimidează colegele, iar femeile îşi demonstrează incompetenţele. Fiecare însă câştigă puncte dacă râde la glumele celuilalt.

Dacă o femeie chiar nu reuşeşte să guste un banc, poate să spună acest lucru fără a fi critică şi fără ca inter-

locutorul să se simtă jenat. Astfel, poţi chicoti un pic şi, pe un ton prietenos, să-i spui: „Voi, bărbaţii, sunteţi de pe Marte". Dacă ea nu se simte ofensată sau exclusă, el nu o va exclude. Uneori, bărbaţii râd la glumele altora deşi nu sunt amuzaţi. Ei fac asta pentru a salva situaţia.

Nu-l ruga niciodată pe bărbat să-ţi explice gluma. În continuare, vă voi face nişte sugestii despre ce e recomandabil să spuneţi şi ce nu:

Cum răspunzi umorului marţian

Nu spune pe un ton serios	Spune pe un ton amuzat
Ţi se pare ceva amuzant?	Nu m-am prins.
Nu mi se pare amuzant.	Gata. Opreşte-te.
Mă ofensezi cu glumele de tipul acesta.	Ajunge.
Nu e amuzant.	Putem schimba subiectul?
Nu îmi plac glumele tale	Abţine-te, te rog.
Nu-mi vine să cred că ai spus asta.	Glumeşti, aşa-i?

Tonul glumeţ funcţionează întotdeauna. Puteţi folosi chiar replicile din prima coloană, dar cu un aer amuzat. Colegul tău va avea impresia că gluma lui a avut efectul scontat. E foarte important să nu laşi impresia că eşti ofensată de glumele lui. Dacă păstrezi un spirit pozitiv,

va trece singur la un alt subiect. Aminteşte-ţi că pe Marte ofensezi dacă te simţi ofensată.

Fii tolerantă cu umorul marţian şi vei fi apreciată. Dacă nu poţi nicicum să suporţi, aşteaptă până când nu mai e nimeni în jur şi roagă-l să se oprească pe un ton prietenos. Iată un exemplu: „Fă-mi o favoare şi încetează cu astfel de glume când sunt prin preajmă. Ştiu că unii oameni le gustă, dar eu nu sunt unul dintre ei"

Nu aştepta un răspuns şi ai încredere că va încerca să se abţină data viitoare. Cu cât mai puţine cuvinte, cu atât mai bine. Asta îi va da ocazia să mormăie în gând şi să-şi reconsidere comportamentul. Dacă se va angaja într-o discuţie pe tema umorului, nu vei mai avea ocazia să-ţi ia în calcul cererea.

Dacă continuă, cel mai bun lucru pe care îl poţi face e să-l ignori şi să nu-l laşi să te afecteze. Uneori poate să uite promisiunea pe care a făcut-o. În acest caz, poţi să-l asculţi un pic, apoi, să-ţi dai ochii peste cap în semn de nemulţumire. Nu trebuie să te arăţi prea amuzată, pentru că poate nu-şi dă seama de gravitatea situaţiei şi va continua la nesfârşit.

Când femeile folosesc umorul marţian

Bărbaţii se tachinează constant şi rezolvă totul cu un „Glumeam". Unul poate spune: „Nu poţi face asta. Eşti inapt" şi prietenul lui va răspunde: „Nu ştii tu ce-mi poate mintea..."

Dacă o femeie vrea să intre într-un astfel de dialog, trebuie să fie foarte glumeaţă şi deschisă şi să nu se simtă ofensată de nimic. Un răspuns de genul: „Ba pot. Nu ai nici o idee despre..." poate da naştere unei dispute.

O femeie poate folosi aceleaşi cuvinte pe care le-ar

utiliza un bărbat şi să reuşească să supere. Nu cu ceea ce spune, ci cu tonul sau atitudinea pe care le are. Dacă e nervoasă sau iritată, va reuşi, cu siguranţă, să ofenseze.

Sarah a făcut un comentariu despre un coleg de-al ei, Larry. A spus: „Bărbaţii nu ştiu niciodată ce fac". A atins o coardă sensibilă şi a fost imediat chemată în biroul şefului ei. I s-a spus că bărbaţii din departament s-au plâns că face afirmaţii înjositoare despre ei. Nu a înţeles cum s-a ajuns aici. Pot spune că în timp ce ea a fost atentă doar la cuvintele pe care le-a folosit, bărbaţii au perceput tonul pe care le-a spus. Iar faptul că Larry era deja supărat pe ea, a înrăutăţit lucrurile. Bărbaţii pot face glume pe seama altor bărbaţi ca să detensioneze situaţia, dar femeile nu. Să examinăm o altă situaţie:

Un evreu poate să facă glume cu evrei, dar cei care nu sunt evrei nu pot. Vor fi consideraţi rasişti. La fel se întâmplă şi în cazul femeilor şi bărbaţilor.

Un bărbat poate să facă glume despre bărbaţi pentru că este şi el bărbat.

Când face astfel de glume, el nu se exclude pe sine din ecuaţie. Femeia este exclusă din start. Chiar dacă foloseşte cuvintele potrivite, ea pare superioară din simplu motiv că e femeie şi, prin asta, exclusă din situaţie.

Aşa cum femeile trebuie să fie atente când folosesc umorul marţian, tot aşa bărbaţii trebuie să-şi dea seama dacă e momentul şi locul potrivit pentru astfel de glume. În general, venusienele nu le gustă şi de aici se nasc conflictele.

Dacă vor să se remarce într-un mod pozitiv şi să nu-i insulte pe cei din jur, şi bărbaţii şi femeile ar trebui să evite glumele cu trăsături marţiene.

Să înţelegem umorul venusian

Acest tip de umor este autoironic pentru că pe Venus nu e nimic amuzant în a râde de cineva. Femeile încearcă întotdeauna să nu-i rănească pe ceilalţi şi, de aceea, singura formă de umor acceptată este luarea propriei persoane în derâdere, demonstrând astfel că nu este superioară celorlalte. Femeile sunt amuzate de acest tip de glume, dar bărbaţii le iau foarte în serios.

Un bărbat nu-şi dă seama când o venusiană glumeşte şi de aceea ia literal ceea ce spune ea. Dintr-o dată, femeia scade în ochii lui şi pare mai puţin competentă. Aşa cum bărbaţii par nesimţiţi atunci când râd de cei din jur, aşa şi femeile par incompetente atunci când râd de ele însele.

Pe Venus, glumele autoironice sunt un mijloc simpatic prin care femeile, exagerându-şi sentimentele, se eliberează de stres. În general, o femeie va povesti anecdote din viaţa sa sau o problemă pe care nu a reuşit să o rezolve. Celelalte colege vor râde şi vor povesti, la rândul lor, alte nenorociri similare.

Având aceste informaţii, bărbaţii vor înţelege că nu trebuie să ia literal glumele femeilor; ele nu sunt o reclamă a propriilor incompetenţe.

Când un bărbat foloseşte umor venusian, poate avea câteva surprize. În loc să râdă cu el, femeia ar putea să dea din cap aprobator. Ea îşi va aminti toate greşelile pe care le-a făcut el şi nu şi-a cerut scuze, şi atmosfera se va schimba subit.

De exemplu, dacă el spune pe un ton glumeţ: „Am uitat ce vroiam să spun", în loc să primească un răspuns cald şi prietenos, se poate trezi cu o frază de genul: „Da. Ţi se întâmplă des asta".

Iată nişte exemple ale diferenţelor dintre umorul venusian şi cel marţian. Dacă înţelegem modul în care celălalt sex înţelege glumele noastre, vom putea să ne folosim mai bine de umor pentru a ieşi în evidenţă şi pentru a fi remarcaţi.

Umor marţian:	Umor venusian:
Eşti de-a dreptul idiot.	Ce proastă am fost.
Maturizează-te!	Nu-mi vine să cred că am făcut asta.
Nu vei reuşi!	Mi-e imposibil să fac asta.
Eşti pierdut în spaţiu!	Mi-a fost ruşine şi nu ştiam ce să mai spun.
Trezeşte-te!	Am uitat complet ce trebuia să fac.
Coboară cu picioarele pe pământ!	Am făcut o mare varză.
Eşti pe lângă.	Arătam ca o idioată.
Nu ştii despre ce vorbeşti.	Nimeni nu a înţeles despre ce vorbeam.
Eşti incredibil...	Nu m-am oprit din vorbit şi am uitat să-l întreb ce face fiica lui.

Umor marţian:	Umor venusian:
Oh, vorbeşte Domnul Ştie-Tot.	Mi-a fost o frică de era să fac pe mine.
Cine te-a făcut şef?	M-am rătăcit şi am ajuns cu două ore întârziere.
Te urăsc.	Mă urăsc. Am fost o dezamăgire.

Bărbaţii iau pulsul lumii întregi, femeile iau pulsul companiei în care lucrează

Bărbaţii încearcă să iasă în evidenţă prin faptul că sunt mereu informaţi despre ceea ce se întâmplă în lumea exterioară, în timp ce femeile sunt interesate de lumea interioară. În discuţiile mărunte, bărbaţii dezbat teme legate de sport, afaceri, politică sau vreme şi câştigă respectul şi recunoaşterea celor din jur datorită faptului că sunt la curent cu ce se întâmplă în întreaga lume.

Dacă vorbeşte doar despre ultimele ştiri, bărbatul va pierde oportunitatea să întărească relaţia cu colegele lui şi dacă nu aduce discuţia pe un tărâm mai personal, femeia va considera că nu-l interesează deloc persoana ei. Aşa cum un marţian nu vrea să piardă ultimele scoruri de la un meci de fotbal, tot aşa, femeia vrea să fie la curent cu ce se mai întâmplă în viaţa lui personală.

Un bărbat va primi multe puncte din partea colegelor lui dacă împărtăşeşte detalii personale.

Femeile sunt mai sensibile la intimitate. Ele urmăresc ceea ce se întâmplă în vieţile personale ale celor apro-

piați. Împărtășirea sau ascunderea secretelor sunt un liant important în relațiile dintre femei. Discuțiile mărunte din pauză se concentrează mai ales pe dezbaterea unor probleme personale.

Când bărbații le aud vorbind, consideră că pierd timpul de pomană și că răspândesc sentimente negative. Ei se simt amenințați dacă sunt subiect de discuție la locul de muncă. Bârfa este inutilă și periculoasă.

Pe Venus, însă, ea nu este decât o discuție inofensivă prin care se descarcă tensiunea, dar pe Marte sună ca o scurgere de informații compromițătoare. Marțienii sunt deosebit de sensibili la eșecuri, greșeli, slăbiciuni și consideră că acestea țin de domeniul personal. Într-un mediu competitiv, aceste informații pot fi folosite împotriva cuiva.

Oricine discută despre eșecurile sau slăbiciunile unui coleg este considerat o amenințare.

Pe Marte, bărbații nu vor să-și spună problemele personale și nu vor să le știe pe ale altora.

Când îți aduci propriile dileme în discuție, nu mai ești complet la dispoziția clientului și nu iți mai faci treaba pentru care ești plătit.

Adevărații profesioniști pot să-și facă treaba, indiferent de starea de spirit în care sunt.

Dacă femeile nu ar avea voie să intercaleze problemele personale în viața profesională, s-ar simți ca într-o cămașă de forță. Unele chiar se simt așa pentru că nu au parte de descărcare emoțională nici în afara orelor de program.

Discuțiile mărunte reduc tensiunea și în cazul femeilor și al bărbaților, dar prea multe astfel de dezbateri pot

îndepărta sexul opus. Ca să faci o impresie bună, e foarte important să alegi cu atenție când și cât participi la astfel de discuții.

Cum să pui întrebări și să-ți păstrezi imaginea

O femeie poate genera, inconștient, rezistență din partea colegilor datorită manierei în care cere ajutor. Ea încearcă să-și demonstreze atenția față de ei, îi include în rezolvarea problemei și le cere opinia. Această rugăminte este prost înțeleasă de marțian, care consideră că vrea să-i dea el soluția.

În această situație, pentru că înțelege prost intenția ei, el se va enerva teribil dacă ea nu îi urmează sfatul, pentru că l-a făcut să-și piardă timpul. O femeie manager crede că ajută la formarea unui spirit de echipă și colaborare prin întrebarea pe care a pus-o, dar el consideră că nu îl apreciază destul. El gândește în felul următor:

De ce mi-a cerut oare părerea dacă oricum nu-i convine și nu e de acord cu ea? Nu are o soluție, vine la mine și după ce-i spun ce cred, mă critică. Nu numai că m-a făcut să-mi pierd timpul, dar mi-a spus și în detaliu de ce nu i-a plăcut răspunsul meu. Dacă oricum crede că știe mai multe decât mine, de ce mi-a mai cerut ajutorul?

Acest marțian nu înțelege valoarea implicării și a cooperării. După astfel de răspunsuri, femeile devin frustrate și nu-i înțeleg pe bărbați. Ea va conchide că are două variante: să facă ceea ce a zis ca să salveze relația sau să facă ce vrea și să-i explice de ce nu-i convine situația. Prima soluție nu e bună pentru ea, iar a doua pentru el. Din punctul ei de vedere nu are cum să câștige în acest caz.

Dar mai există o variantă. Poate să învețe să-l ajute pe bărbat să-și păstreze imaginea. Dacă nu e de acord cu

propunerea lui, poate să facă întâi un comentariu scurt, apreciativ. Nu e recomandabil să intri în detalii.

Nu e recomandabil să intri în detalii.

În unele cazuri tot ce trebuie să spună ea este: „E o idee bună. Mulțumesc", iar în altele trebuie să clarifice faptul că nu o să folosească sugestia. De exemplu: „Este logic. Mă va ajuta să găsesc o soluție". Această abordare îi dă de înțeles că îi apreciază ajutorul, dar că nu a găsit încă răspunsul potrivit.

Arta de a-ți păstra imaginea intactă este instinctivă la bărbați, dar femeile nu o înțeleg.

Când îl rogi pe un bărbat să îți dea o soluție, el o ia ca pe un compliment. El presupune că nu ai încă un răspuns și că ai venit la el ca la un expert. Cu mândrie, își pune hainele de Domnul Repară-Tot și dă o soluție. După acest răspuns, femeia are două opțiuni: îi place răspunsul și îi mulțumește sau nu îi place și nu-l folosește.

În acest al doilea caz, un bărbat l-ar ajuta pe Domnul Repară-Tot să-și păstreze imaginea. Nu va intra în detalii despre de ce nu-i convine, ci va face un comentariu ca: „E o idee bună. Mulțumesc". El exprimă implicit și nu explicit faptul că ideea nu va fi folosită.

Câteodată, înainte de a adresa cererea, bărbatul spune clar că vrea doar o altă opinie: „Am vorbit și cu alți experți, dar mă interesează și părerea ta". Astfel, Domnul Repară-Tot nu se va supăra dacă sfatul lui nu va fi folosit.

Bărbații lasă impresia că au nevoie doar de o altă perspectivă într-o varietate de feluri. Pot spune: „Lasă-mă să-ți explic o situație. Ce ai face în acest caz?". Dacă nu e pregătit să accepte orice i s-ar spune, un bărbat nu ar întreba niciodată: „Ce crezi că pot face în acest caz?". Femeile nu-și dau seama de acest lucru și, încă din întrebare, reușesc să-și frustreze colegul.

Bărbatul nu se supără pentru că nu îi este urmat sfatul, ci pentru că, dacă e pus în poziția de expert, ar trebui să fie tratat ca atare. Nu ar trebui să presupui că știi mai multe decât el.

Ca să eviți aceste tensiuni, trebuie doar să fii mai atentă la modul în care-i adresezi cererea. Nu-ți minimaliza valoarea și nu-l așeza pe un piedestal; evită să spui: „Nu știu ce să fac". El se simte insultat de faptul că întâi ți-ai minimalizat valoarea și apoi îi refuzi părerea, ceea ce te pune pe o treaptă superioară lui. Observați cu atenție următorul tabel cu rugămințile ofensatoare ale unei femei. În prima coloană sunt notate astfel de cereri. A doua conține niște variante îmbunătățite, iar a treia moduri în care poți să-l ajuți să-și păstreze imaginea.

Nu spune:	Un mod mai bun de a cere ajutor:	Cum poți să-ți păstrezi imaginea când nu ești de acord:
Nu am nici cea mai vagă idee ce să fac. Tu ce crezi că aș putea face?	E o problemă dificilă. Tu ce ai face?	Mulțumesc, mă simt mai bine. Sfaturile tale m-au ajutat să mă decid.
Nu știu cum să ies din acest impas. Ce crezi că ar trebui să fac?	Cred că-mi scapă ceva. Cum ai rezolva tu această problemă?	Mulțumesc. E într-adevăr logic. Cred că acum sunt mai aproape de a găsi o soluție.

Nu spune:	Un mod mai bun de a cere ajutor:	Cum poţi să-ţi păstrezi imaginea când nu eşti de acord:
Ce bine că eşti aici. Am nevoie de ajutorul tău. Ce crezi că ar trebui să fac?	Ce bine că eşti aici. Ce ai face în locul meu?	Mulţumesc pentru sfaturi. Cred că acum voi putea să iau o decizie mai bună.
Sunt complet pierdută. Ce crezi că ar trebui să fac?	Îmi ia prea mult timp să fac asta. Ce ai face dacă...?	Mulţumesc. Perspectiva ta mi-a stimulat imaginaţia. O să rezolv problema asta.
Nu ştiu ce putem face. Vrei să ne ajuţi?	Încă nu i-am dat de capăt acestei probleme. Tu ce ai face?	Ce idee bună. Acum ştiu mai clar în ce direcţie vreau să mă îndrept.
Sunt confuză. Ce crezi că ar trebui să fac?	Încă mă gândesc cum pot rezolva această problemă. Tu ce ai face?	O sugestie bună. Acum pot să mă decid ce vreau să fac.
Sunt îngropată până peste cap cu probleme. Ce crezi că ar trebui să fac?	Caut alte puncte de vedere. Cum ai rezolva problema asta?	Mulţumesc. Nu m-aş fi gândit la asta. Mi-ai fost de mare ajutor.

Dacă revăd ocazional fragmente din acest capitol, bărbaţii şi femeile vor reuşi să lase impresia corectă atunci când încearcă să se afirme şi să se facă remarcaţi. Dacă înţelegi modurile în care vorbele şi gesturile tale sunt interpretate de ceilalţi, vei putea să te exprimi cu încredere şi conştiinţă de sine, şi vei reuşi să-ţi atingi scopurile din domeniul profesional.

12

Cum să câştigi credibilitate la locul de muncă

Un bărbat este mai bine văzut la serviciu când îşi demonstrează competenţele şi abilităţile. Dacă îşi asumă riscuri şi reuşeşte să se impună, este apreciat, dar, dacă eşuează, va arăta prost în ochii colegilor şi ai şefului. Atunci când încheie un contract, concepe un plan de dezvoltare, îşi atinge un scop, câştigă bani, termină un proiect sau trece peste un obstacol, bărbatul va fi creditat pentru succesul obţinut cu un număr de puncte, în funcţie de dificultatea sarcinii pe care a îndeplinit-o. Dacă greşeşte, va pierde din punctajul obţinut. Prin această metodă, bărbaţii îşi măsoară reuşitele în raport cu ceilalţi.

Pe Venus, punctele se obţin în altă manieră. Femeii îi sunt apreciate calităţi ca dedicarea, devotamentul şi grija faţă de ceilalţi. Nu contează neapărat cât de mare e ajutorul acordat, cât mai de grabă calitatea lui. Pe Venus şi faptul că a încercat e demn de apreciat, pentru că nu e important rezultatul ci intenţia. Competenţa şi rezultatele nu sunt principalele obiective ale venusienelor.

Pe Venus, calitatea relaţiilor colegiale determină respectul şi admiraţia pe care o primesc femeile.

Dacă un bărbat vrea să aibă succes în relaţia cu femeile, trebuie să ţină cont de modul lor de notare. Ele acordă un singur punct pentru fiecare reuşită, fără a ţine cont de mărimea ei. Astfel, dacă face multe lucruri mărunte, bărbatul va primi mai multe puncte decât dacă va face unul singur, deşi foarte important. Iar dacă vrea să obţină o „notă" mai mare, nu trebuie să ignore relaţiile de muncă.

Femeile acordă un singur punct pentru fiecare reuşită, fără a ţine cont de importanţa ei.

Se întâmplă foarte des ca un nou manager să dorească să facă firma mai eficientă, insultându-şi angajatele. Rezultatul este demisia acestora sau refuzul de a lucra cu el. Deşi va reuşi să îmbunătăţească randamentul companiei, va mări tensiunea şi insatisfacţia de la locul de muncă. Bărbaţii care sunt nevoiţi să lucreze alături de femei trebuie să cultive cu acestea relaţii bazate pe respect.

Această afirmaţie e valabilă mai ales în domeniul vânzărilor. Să analizăm un exemplu:

Larry e distribuitor de produse farmaceutice. Produsele lui erau bune, dar erau comercializate şi de alţi reprezentanţi. Când a întâlnit-o pe Jackie, s-a concentrat pe stabilirea unei relaţii de prietenie înainte de a-i prezenta beneficiile produselor lui. A fost atent şi interesat de cerinţele ei, fără a fi insistent. A pus câteva întrebări prin care a reuşit să o cunoască un pic şi să câştige câteva puncte.

Jackie nu era interesată de noi achiziţii, dar a apreciat foarte mult interesul pe care el l-a demonstrat faţă de nevoile ei, în loc să-i bage pe gât produsele lui. În timpul conversaţiei, a pus o întrebare la care Larry nu a ştiut să răspundă, dar i-a trimis a doua zi un mesaj cu răspunsul.

Când s-a întors, nu a trecut direct la subiect, ci i-a pus câteva întrebări personale şi a făcut o remarcă legată de noua culoare a părului ei. Toate acestea i-au adus aprecierea din partea clientei.

Acum Jackie comandă mult mai des produse de la el, şi asta pentru că au reuşit să stabilească o relaţie bazată pe încredere. Chiar dacă e foarte ocupată, îşi face timp să se întâlnească atunci când vine cu marfa.

Un bărbat care subestimează rolul important pe care îl au micile discuţii şi gesturi, se va concentra numai asupra modului în care poate să-i rezolve problemele şi cum poate să-i facă o ofertă bună de preţ. Evident şi aceste lucruri sunt importante, dar nu cruciale. Cu alte cuvinte, faptul că a sunat-o a doua zi şi i-a dat răspunsul la întrebare sau că şi-a adus aminte prenumele copiilor ei i-a adus o mulţime de puncte şi a determinat-o să accepte colaborarea cu el. Aceste lucruri valorează pentru ea cât o reducere de 20% din preţul produselor.

Cum să câştigi credibilitate pe Venus

Sunt multe metode prin care un bărbat poate câştiga credibilitate la locul de muncă fără a face mai multe lucruri decât de obicei. Este vorba doar de o direcţionare a energiei în altă parte. Majoritatea bărbaţilor ştiu deja aceste lucruri, numai că nu le fac pentru că ştiu că pe Marte nu valorează mult. Ei bine, pe Venus sunt foarte importante. Acest lucru, faptul că sunt uşor de făcut şi că le aduc multe puncte ar trebui să fie o motivaţie suficientă pentru bărbaţi ca să înceapă să le pună în aplicare.

Dacă bărbatul acordă mai multă atenţie micilor acţiuni cotidiene va câştiga credibilitate pe Venus şi va avea un impact mai mare la locul de muncă.

Dacă bărbatul acordă mai multă atenţie micilor acţiuni cotidiene, va putea avea un impact mai mare la locul de muncă.

Putem compara nevoia femeilor de mici gesturi de încurajare cu nevoia unei maşini de benzină. Maşina funcţionează cu benzină, o consumă după un anumit număr de kilometri şi atunci trebuie să-i faci din nou plinul. Într-un mod asemănător, femeia se consumă făcând o mulţime de lucruri pentru ceilalţi şi are nevoie de mici dovezi de apreciere sau susţinere. În loc să acţioneze împotriva ei, bărbatul poate să facă aceste mici gesturi, care-i vor aduce admiraţie şi credibilitate.

În continuare, vă prezint 101 de moduri în care puteţi să atrageţi simpatia unei femei. Nu este o listă de reguli care trebuie respectate în fiecare zi, ci una de lucruri pe care trebuie să vi le amintiţi din când în când, atunci când se potrivesc împrejurărilor. Majoritatea sunt valabile şi în cazul bărbaţilor, dar pentru ei nu contează atât de mult precum rezolvarea problemelor.

101 moduri pentru a atrage simpatia unei femei

1. Când ajungi la birou, salut-o înainte să o întrebi ceva legat de sarcina ei de serviciu.
2. Întreab-o ceva despre viaţa personală. De exemplu: „Cum te-ai distrat în weekend?"
3. Când arată foarte bine, poţi să-i faci un compliment fără conotaţii sexuale.
4. Observă cu atenţie schimbările din biroul ei şi fă mici comentarii.
5. Foloseşte-i numele când i te adresezi şi aminteşte-ţi

numele soțului sau prietenului și al copiilor ei.

6. Femeile sunt foarte sensibile la mediul în care-și desfășoară activitatea. Poți să-i aduci flori din când în când ca să înveselești atmosfera.

7. Dacă încearcă să mute ceva foarte greu, poți să te oferi să o ajuți.

8. Fii atent dacă e stresată sau copleșită. În astfel de momente poți spune cu empatie: „Sunt atât de multe lucruri de făcut" sau „Ce zi..."

9. Dacă se tunde, fă un comentariu legat de cât de bine îi stă.

10. Dacă face o treabă bună, poți să o feliciți.

11. Pune-i întrebări legate de ceea ce a făcut de-a lungul zilei de muncă.

12. Poți să-i trimiți un e-mail sau un articol care să o ajute sau care poate să o intereseze.

13. Observă dacă e obosită și du-i un pahar cu apă sau recomandă-i o pauză.

14. Folosește întrebări deschise. Spune-i de exemplu „Cum merge proiectul?", în loc de „Ai terminat proiectul?"

15. Încearcă să asculți mai mult și să vorbești mai puțin dacă observi că domini discuția. De asemenea, poți pune mai multe întrebări.

16. Dacă se subestimează, încercă să îi redai încrederea în ea însăși.

17. Nu îi rezolva problemele. Încearcă, mai degrabă, să afli ce are de gând să facă.

18. Poți solicita întâlniri private în care să te oferi să o ajuți și în care să asculți ceea ce are de spus.

19. Când o femeie vorbește, încearcă să nu te uiți la ceas, decât dacă e absolut necesar și dacă poți fi destul de discret. Când e momentul să închei conversația, fii direct. Poți folosi o frază de genul: „Scuză-mă, dar întârzii la o întâlnire. Putem termina discuția mai târziu?"

20. Fă-i o surpriză. Femeile apreciază micile dovezi de susținere. De exemplu, poți să-i aduci niște hârtie pentru imprimantă, chiar dacă nu e de datoria și nici nu a cerut ea acest lucru.

21. Poți să-i aduci o mică amintire din vacanță sau să-i trimiți o vedere pe adresa firmei. O va face să se simtă inclusă printre prietenii tăi.

22. Arată-i poze de la o ocazie specială din viața ta.

23. Interesează-te de reușitele copiilor ei. Poți viziona, eventual, un meci sau un spectacol în care participă și ei.

24. Invit-o la unele evenimente speciale din viața ta.

25. Invit-o la o cină cu familia ta.

26. Nu o exclude din conversațiile de grup. Poți să o stimulezi dacă-i ceri părerea în legătură cu ceea ce se discută.

27. Anunță dacă întârzii la întâlnire.

28. Dacă e în vizită în orașul tău, poți să-i recomanzi niște locuri interesante și niște restaurante bune, chiar dacă nu îți cere acest lucru.

29. Folosește superlative pentru a o lăuda. În loc de „Ai făcut o treabă bună" spune-i „Ai făcut o treabă excelentă".

30. Ca răspuns unei cereri spune-i „E plăcerea mea" în loc de „Nici o problemă". E mai personal.

31. Anunț-o din timp că o să lipsești. De asemenea, o poți ajuta să-și organizeze munca suplimentară pe care o va avea de făcut.

32. Dacă trebuie să deranjezi dosarele, spune-i că o să faci ordine mai târziu și ține-te de promisiune.

33. Când apare o schimbare de plan, anunț-o și pe ea sau cere-i părerea.

34. Când ești „în peșteră", ea se va simți ignorată, așa că poți măcar să îi spui salut și la revedere.

35. La serviciu sarcinile sunt clar împărțite. Dacă e copleșită poți să te oferi să rezolvi una dintre probleme. Așa va simți că nu e singură.

36. Dacă te roagă să faci ceva ce îți ia doar câteva minute, nu lăsa pe altădată. Chiar dacă nu e urgent sau important, o vei face să se simtă foarte bine.

37. Dacă muncește în pauza de masă, adu-i un sandviș.

38. Invit-o să ia masa de prânz cu tine sau cu grupul tău.

39. În ocazii obișnuite poți să-i spui cât de bine arată, dar în întâlniri oficiale nu face aluzii la aspectul ei fizic. Poți vorbi despre reușitele ei profesionale.

40. Fii autocritic, dar cu umor și într-un mod în care să nu-i rănești pe alții.

41. Liniștește-o dacă face o greșeală. Când spune „Nu cred că o să termin vreodată" răspunde-i cu „Sunt sigur că o să reușești".

42. Arată-i înțelegere atunci când e supărată. Dacă ea spune „E prea mult", el ar trebui să răspundă „A fost o zi lungă", în loc de „Asta se numește muncă".

43. Dacă e obosită, ocupată sau copleșită, deranjeaz-o altă dată cu problema ta. „Cred că nu e un moment potrivit. Te sun și ne întâlnim mai târziu."

44. Încearcă să termini proiectul din timp. În caz că apare ceva neașteptat, să fie destul timp să se ocupe de noile probleme.

45. Când o femeie cere ajutor înseamnă că are într-adevăr nevoie și probabil a așteptat mult timp înainte să-și facă curaj să o spună. Răspunde-i cu „Sigur", fără să-i pui la îndoială necesitatea.

46. Când o femeie se plânge, nu o întrerupe. Înainte să-i dai un răspuns sau o explicație, reformulează pe un ton pozitiv ceea ce a spus, ca să o asiguri că ai ascultat și că ești alături de ea.

47. Anunț-o când pleci, ca să nu se îngrijoreze că nu te mai vede prin preajmă.

48. Când te duci să-ți iei un pahar cu apă sau o cafea, întreab-o și pe ea dacă are nevoie de ceva.

49. Încearcă să o privești în timp ce vorbește și evită să te uiți pe pereți sau într-un punct fix.

50. Privește-o în ochi atunci când vorbește sau când faceți cunoștință, dar nu te holba.

51. Întreabă ce mai are de făcut pentru că, astfel, o vei ajuta să își organizeze gândurile și să diminueze stresul. Să nu îi spui ce trebuie să facă, dar poți să te oferi să o ajuți după ce termină de vorbit.

52. Dacă pleci să ridici o comandă sau să faci o livrare, poți să o întrebi dacă are nevoie de ceva. Această simplă întrebare va genera un sentiment de cooperare.

53. Fii informat despre starea ei de sănătate. Dacă e bolnavă, întreab-o cum se simte. Poți să-i dai și sfaturi pentru o însănătoșire grabnică, de exemplu: „Să bei multe lichide"

54. Nu o încărca cu problemele tale, chiar dacă ea îți împărtășește unele detalii personale, pentru că va începe să se îngrijoreze pentru tine.

55. Nu o pune în situații delicate prin criticarea unuia dintre prietenii ei și nu o obliga să păstreze pentru ea ceea ce s-a spus.

56. Nu-i cere mult mai multe. Deși femeile par foarte amabile, nu le place să fie obligate să facă mai multe.

57. Femeile sunt foarte atente la cum se îmbracă cei din jur, deși sunt un pic mai puțin pretențioase când vine vorba de bărbați. Încearcă să te îmbraci frumos pentru întâlnirea cu ea. O vei face să se simtă importantă și apreciată.

58. Laudă-i realizările de față cu ceilalți.

59. Dacă te laudă, trebuie să-i răspunzi în acelaşi fel.

60. Fii constant în atenția pe care i-o acorzi. De exemplu, recomandă-i un film bun sau un articol interesant, deschide-i uşa şi nu uita să laşi întotdeauna chiuveta curată – fiecare detaliu contează.

61. Dacă o femeie are nevoie de mai mult timp să reflecteze, respectă-i dorința. Aminteşte-ți că şi ea va face asta pentru tine.

62. Dacă sunteți într-o întâlnire prelungită sau într-o călătorie, stabiliți momente de pauză la intervale regulate, ca fiecare să aibă ocazia să se împrospăteze.

63. Stabileşte un program flexibil, în care să respecți urgențele familiale. Când e posibil, încearcă să stabileşti un echilibru între timpul acordat familiei şi cel destinat muncii.

64. Fii politicos atunci când ceri ceva. Poți folosi „Vrei să..." sau „Vrei, te rog, să..." şi nu uita să mulțumeşti.

65. Când e în deplasare, roagă-i pe cei de la hotel să o aştepte cu un mesaj, o floare sau bomboane de ciocolată.

66. Aminteşte-ți ziua ei de naştere şi trimite-i o felicitare, invit-o la masă sau fă-i un mic cadou.

67. În călătoriile de afaceri poți să te oferi să conduci tu, dar, dacă îi face plăcere, las-o pe ea.

68. Atunci când conduci, fii atent să se simtă bine. Un alt bărbat îți va spune fără nici o reținere să încetineşti, dar o femeie va încerca să nu pară sensibilă şi se va abține. Dacă eşti demn de apreciat ca şofer, înseamnă că eşti demn de apreciat şi în alte situații.

69. Dacă te înfurii, încearcă să nu mai vorbeşti, să tragi aer adânc în piept şi să bei un pahar cu apă. Ea va aprecia foarte faptul că reuşeşti să te abții.

70. Fii atent la cum se simte şi fă o remarcă de genul: „Eşti foarte fericită astăzi" sau „Pari un pic obosită".

71. În călătorie, când te rătăceşti, opreşte şi cere indicații.

72. Dacă spui că vei face ceva, asigură-te că va fi aşa. După întâlnire, poți trimite un mesaj prin care să-i aminteşti lucrurile pe care le vei rezolva.

73. Scrie citeț mesajele pe care i le laşi, ca să nu fie nevoită să se chinuiască să le descifreze.

74. Ridică-te de pe scaun atunci când vrei să o saluți sau să-i dai mâna.

75. Prezint-o celorlalți participați la conversație.

76. Prezintă-i numele şi funcția. Descrie rolul pe care îl are în companie şi în proiect.

77. Demonstrează că te interesează ceea ce spune şi răspunde-i.

78. În timpul conversațiilor mărunte, poți să-ți exprimi interesul prin sunete ca aha, hmmm, ooo sau alte onomatopee.

79. Într-o întâlnire de grup, încearcă să-i lauzi contribuțiile la diferite proiecte.

80. Recunoaşte-i meritele atunci când le are. Dacă ea le atribuie altora, ia cuvântul şi informează-i pe ceilalți despre rezultatele ei.

81. Cere detalii despre pozele de pe biroul ei.

82. Dacă strănută, urează-i „Sănătate" sau „Noroc".

83. Dacă se întâmplă să verse ceva, ia repede un prosop să o ajuți să şteargă.

84. Dacă e răcită, oferă-i nişte şervețele de nas şi ceai fierbinte.

85. Când argumentele ei devin prea încărcate emoțional, poți impune o pauză printr-o afirmație ca: „Lasă-mă un pic să mă gândesc şi vorbim mai târziu."

86. Râzi sau zâmbeşte la glumele ei, în loc să te gândeşti la altceva.

87. Asigură-te că a terminat ceea ce avea de spus înainte să schimbi subiectul.

Poți spune: „Dacă ai terminat, putem vorbi despre..."

88. Fii atent la momentul în care intră în cameră și nu o lăsa să treacă neobservată. Dacă e supărată, poți să o întrebi ceva de genul: „Nu ți-e bine?", „Ce te supără?" sau „A fost o întâlnire dificilă?"

89. Dacă te sună și nu poți vorbi, spune-i că o vei suna tu mai târziu.

90. Răspunde-i la mesaje cât de repede poți. Acest lucru e foarte important pe Venus.

91. Dacă pare supărată sau stresată, întreab-o dacă e totul în regulă. O va lua ca pe o invitație să vorbească despre ce o deranjează.

92. Când ești frustrat sau nervos, evită întrebările usturătoare. Încearcă să te calmezi și apoi cere-i să înțeleagă situația și să nu se simtă atacată.

93. Când se împart responsabilitățile, dă-i șansa să-și exprime dorința. Poți să-i spui: „Vrei să lucrăm împreună? Mie mi-ar face plăcere. Ce zici?" sau „Cred că e un plan bun. Tu ce crezi?"

94. Când se întoarce dintr-o călătorie, spune-i că s-a simțit lipsa ei. „Am avut nevoie de ajutorul tău. Nimeni nu știa ce să facă ..."

95. Sărbătorește finalizarea proiectelor, indiferent de importanța lor. Poți face certificate sau premii care să menționeze acest lucru.

96. Fă o poză de grup de la o conferință și trimite-i și ei o copie.

97. Încearcă să-i anticipezi nevoile, fără să fie nevoită să te roage ceva.

98. Repetă aceste mici gesturi cât de des poți. Nu considera că o dată e de ajuns.

99. Cere-ți scuze dacă faci o greșeală.

100. Confirmă faptul că ai rezolvat o problemă.

101. Dacă ai o soție și copii, atârnă poze cu familia ta pe pereți sau pune-le pe birou. Păstrează câteva și în portofel. Dacă femeile văd că bărbatul își apreciază soția, se vor simți și ele susținute.

Aceste sfaturi pot fi considerate un fel de rezumat al acestei cărți. Dacă își aduce aminte să facă aceste mici gesturi, bărbatul poate crea un mediu plăcut la locul de muncă, mediu în care fiecare poate să-și realizeze scopurile.

Cum câștigi credibilitate pe Marte

Și bărbații apreciază mici gesturi de susținere, dar nu sunt întotdeauna conștienți când femeile fac aceste gesturi. De exemplu, dacă-l întrebi ce părere are despre un lucru, el se va simți prețuit, însă dacă nu faci acest gest, el nici nu va observa și îți va spune oricum ceea ce avea de spus. Gestul de apreciere nu este atât de important pentru el. Pe Marte micile semne de interes sunt drăguțe, dar nu atât de importante ca faptele mari.

Când bărbatul e stresat, nici nu va observa micile detalii, așa că femeile nu vor primi puncte dacă se preocupă de gesturi mărunte. Ele pot câștiga puncte dacă fac lucruri mai importante legate de câștigul de bani, de economisirea timpului sau de rezolvarea problemelor esențiale.

Femeia câștigă credibilitate dacă face lucruri mai importante, dacă aduce bani firmei, de exemplu.

Femeia va fi mai apreciată pe Marte dacă este productivă și eficientă. De asemenea, punctele se dau în funcție de importanța problemei pe care a rezolvat-o, de rezultatele pe care le obține și de modul în care acestea afec-

tează rezultatul final. Primeşte puncte pe Marte atunci când îşi atinge obiectivele şi când îşi atribuie meritele pentru ceea ce a făcut.

Deşi rezultatele finale sunt cele mai importante pe Marte, micile gesturi au şi ele rolul lor. De exemplu, competiţia dintre doi marţieni la fel de competenţi va depinde, în final, de micile puncte suplimentare pe care aceştia le-au câştigat. Majoritatea evenimentelor sportive se termină cu un scor foarte strâns, şi meciurile cele mai bune reuşesc să-ţi menţină interesul până la sfârşit tocmai datorită acestor diferenţe mici.

Femeile au un avantaj mai mare la locul de muncă pentru că, în condiţii de stres, ele îşi amintesc gesturile mărunte, în timp ce bărbaţii le uită. Iar dacă sunt la fel de competenţi, balanţa se va înclina în favoarea celui care va avea mai multe puncte mici.

Punctele mici sunt mai greu de obţinut din partea bărbaţilor decât celelalte, pentru că bărbaţii acordă puncte, dar le şi iau. Ca la sport, fiecare greşeală e sancţionată. Dacă nu înţeleg sistemul prin care le sunt retrase punctele, femeile se pot simţi foarte confuze şi nedreptăţite.

Trebuie să înţelegi cum acordă bărbaţii punctele, dar şi cum le retrag.

E la fel de important să înţelegi cum acordă bărbaţii puncte pe cât e faptul că le retrag. De exemplu, o femeie primeşte o mulţime de puncte dacă face o treabă bună, dar pierde câteva dacă se plânge că a fost greu. Are multe puncte pentru eficienţă, dar i se scad la fel de multe dacă spune ceva ce nu trebuie sau se supără în momente şi din cauze nepotrivite.

Lista care urmează conţine câteva sfaturi prin care

poţi să câştigi credibilitate din partea bărbaţilor. Ele îţi spun ceea ce e bine şi ceea ce nu este bine să faci în acest scop. Trebuie să ţii cont de faptul că sfaturile nu se potrivesc în toate situaţiile şi că, sub tensiune, bărbaţii nu vor fi atenţi la micile tale gesturi. Ei vor observa, în schimb, toate greşelile şi de aceea e necesar să ştii ce nu trebuie să faci.

De asemenea, trebuie să ţineţi seama de faptul că sfaturile nu vor funcţiona cu orice marţian, ci depind de fiecare individ în parte.

Dacă nu e înţeleasă cum trebuie, această listă va fi descurajatoare pentru femei, pentru că li se va părea imposibil să facă totul corect. Dar nu trebuie să uitaţi că bărbaţii acordă o mulţime de puncte pentru rezolvarea unei probleme, aşa că balanţa va arăta întotdeauna în favoarea voastră. De exemplu, puteţi primi o sută de puncte dacă aveţi o idee foarte bună sau dacă reuşiţi să o puneţi în practică şi puteţi pierde cinci sau zece dacă faceţi o mică greşeală.

101 moduri prin care atragi simpatia unui bărbat

1. Treci repede la subiect când ai ceva de spus şi evită să vorbeşti prea mult despre o singură problemă. Ţine minte că pentru bărbaţi „a împărtăşi" înseamnă „a te plânge".

2. Poţi să te plângi dacă te-ai gândit deja la o soluţie. Explică problema în câteva cuvinte şi apoi sugerează rezolvarea. Cu cât e mai lung timpul în care te plângi, cu atât mai multe puncte vei pierde. Cu cât e mai bună soluţia, cu atât mai multe puncte vei câştiga.

3. Nu lua lucrurile personal în timpul unui conflict.

Dacă te simți ofensată sau te superi, vei pierde un număr de puncte în funcție de gravitatea emoțiilor tale.

4. Când un bărbat uită să facă ceva, spune-i ceva încurajator ca „Nu-i nimic". Această atitudine îți va aduce puncte. Cu cât e mai mare greșeala lui, cu atât mai multe puncte vei primi dacă nu-l pedepsești.

5. După ce i-ai cerut sfatul, nu-i corecta soluția sau explică-i în detaliu de ce nu ai de gând să-i urmezi punctul de vedere. Astfel, imaginea lui va rămâne intactă și tu vei câștiga puncte. Dacă sugestia lui este confuză sau slabă, nu îi spune acest lucru direct.

6. Oferă-ți sprijinul numai când este solicitat. Ajutorul nedorit te va ajuta să pierzi puncte, chiar dacă sfatul este foarte bun.

7. Laudă-l oricând reușește ceva. Dacă ceilalți nu i-au observat rezultatele, atunci va fi foarte fericit să te audă. În schimb, dacă este stresat, e posibil să nu conștientizeze gestul tău.

8. Când vrei să-ți prezinți activitatea recentă, menționează doar rezultatele și evită să spui cât de mult ai muncit. Dacă evidențiezi sacrificiile pe care a trebuit să le faci, poți pierde mai multe puncte decât ai câștigat prin rezolvarea situației respective.

9. Fii directă atunci când faci o cerere. Nu te aștepta să se ofere el să te ajute, vorbindu-i despre problema ta. Bărbații se simt manipulați dacă îi tratezi în acest fel, simt că trebuie să facă un lucru fără să-i fi rugat tu. Cu cât îl vei face să se simtă mai obligat să facă ceva, cu atât vei pierde mai multe puncte.

10. Când îți prezinți soluția pe care ai găsit-o în rezolvarea unei dificultăți, vorbește mai puțin despre problemă și mai mult despre soluție. Punctele le pierzi în funcție de cât de mult vorbești despre problemă.

11. Încearcă să povestești mai puține lucruri intime în jurul colegilor tăi. Ei nu apreciază foarte mult amestecul vieții personale în cea profesională. Când faci acest lucru poți pierde câteva puncte.

12. Încearcă să pari interesată de sport, să înțelegi despre ce vorbesc și să le răspunzi, fără a le da impresia că știi mai multe decât ei. Arată-ți competența în domeniile care te ajută să câștigi mai multe puncte.

13. Dacă a făcut o schimbare semnificativă, spune-i cât de bine arată. Evită să îi faci un compliment în timp ce este „în peșteră", pentru că poți pierde câteva puncte.

14. Încearcă să pari interesată de noua lui mașină sau de discuțiile despre mașini. Nu-i minimaliza interesele.

15. Îmbracă-te într-un mod în care te simți bine. Fustele scurte și bluzele strâmte sunt potrivite dacă te fac să te simți bine, însă nu te vor ajuta să câștigi puncte. Din contră. Dacă ești percepută ca obiect sexual, vei pierde puncte.

16. Nu te machia strident. Majoritatea bărbaților nu apreciază acest lucru și poți pierde puncte. Dacă machiajul te ajută să ai mai multă încredere în tine, atunci poți compensa punctele pierdute cu cele pe care le câștigi având atâta încredere în forța ta.

17. În loc să-l mângâi pe spate atunci când se vaită, mai bine lasă-l în pace. Nu-i oferi simpatie și nu-l face să se simtă băiatul mamei, pentru că asta te va costa câteva puncte.

18. Fii optimistă în ceea ce privește succesul lui. Nu-ți exprima grija sau îndoielile, ci încurajează-l. Așa vei câștiga puncte.

19. Apreciază lucrurile pe care le-a făcut pentru tine.

20. Când un bărbat se oferă să te ajute, lasă-l să o facă și mulțumește-i, pentru că asta îl va face să se simtă mai legat de tine.

21. Minimalizează-i greşelile. Va aprecia foarte mult faptul că nu faci din ţânţar armăsar.

22. În public, fii aliata lui de încredere. Dacă vrei să-i reproşezi ceva, fă-o între patru ochi, ca să nu-l pui într-o poziţie jenantă.

23. Dacă te duci să iei apă, oferă-i şi lui.

24. Nu aduce în discuţie probleme personale, mai ales dacă e în întârziere. Acest lucru nu îţi va aduce puncte, dar te va ajuta să le păstrezi pe cele pe care le ai deja.

25. Respectă-i momentele pe care le petrece „în peşteră". Orice întrerupere te va face să pierzi puncte.

26. Într-o întâlnire de afaceri, întrerupe cu o frază prietenoasă de genul: „Ai dreptate, dar eu cred că..." în loc de „Pot să spun ceva?"

27. Foloseşte un ton relaxat atunci când discuţi probleme de serviciu. Bărbaţilor nu le place un ton încărcat emoţional. Cu cât pari mai copleşită de probleme, cu atât mai multe puncte vei pierde.

28. Concentrează-te pe ceea ce ai de rezolvat şi amână nevoia de exprimare a stării tale sufleteşti. Încearcă să separi viaţa particulară de cea privată.

29. Încearcă să nu pui întrebări retorice sau încărcate de sentimente negative, pentru că vei mai pierde puncte.

30. Când ai nevoie de susţinere, încearcă să nu-ţi dai frâu liber emoţiilor. Cere ceea ce vrei şi justifică-te, dacă e necesar, cu calm şi claritate.

31. Spune „nu". Bărbaţii nu apreciază căile ocolite de a-i refuza. Din punctul lui de vedere, un simplu „Nu pot" e de ajuns. Dacă are nevoie de explicaţii, le va cere.

32. Încearcă să nu te simţi ofensată sau dezgustată de glumele proaste ale unui bărbat, şi nici să nu le ridiculizezi dacă nu sunt destul de amuzante.

33. Încearcă să fii obiectivă atunci când te plângi unui

coleg sau şef. Afirmaţii de genul: „Nu este corect" sau „Nu-şi face treaba" pot fi înlocuite de „A întârziat trei ore şi am fost nevoită să fac munca a două persoane". Cu cât eşti mai calmă şi mai obiectivă cu atât vei primi mai multe puncte. În plus, plângerea ta va avea mai multă credibilitate.

34. Cere ajutor dacă se cer prea multe lucruri de la tine, dar evită să te plângi din această cauză. Bărbaţii vor scădea nişte puncte dacă te plângi că munceşti prea mult. Ei cred că ai putea folosi timpul acordat plângerii de milă unor activităţi constructive.

35. Când primeşti o carte de vizită, citeşte-o cu atenţie şi cu un gest aprobator.

36. Dacă un bărbat are diplome sau premii atârnate pe perete, întreabă-l cu interes despre ele.

37. Din când în când poţi interveni într-o discuţie cu comentarii încurajatoare ca: „Ai dreptate" sau „Ce idee bună".

38. Când face o prezentare sau discută ceva, nu fi prea entuziastă până când nu asculţi cu atenţie argumentele sale. Lasă-l să creadă că te cucereşte treptat cu ceea ce zice.

39. Fii înţelegătoare atunci când eşuează şi dă-i posibilitatea să se revanşeze. Pe Marte e ca în sport: ai dreptul la trei încercări înainte de a fi scos din joc.

40. Nu te grăbi. După ce asculţi ceea ce are de spus, spune-i că îţi este de foarte mare ajutor, înainte de a-i expune mai multe probleme. Dacă face remarci constructive şi tu îl ignori, poţi pierde puncte. Sfatul meu este să fii atentă la argumentele lui şi să-l încurajezi din când în când.

41. Când refuză să îţi urmeze sfatul şi greşeşte, nu îi scoate ochii cu asta. Vei câştiga multe puncte dacă te vei abţine de la „Ţi-am spus eu". Faptul că nu-i atragi atenţia asupra celor întâmplate îl va face mai conştient asupra sfatului pe care i l-ai dat.

42. Când un bărbat te dezamăgeşte, dă dovadă de

înțelegere și bunăvoință prin cuvinte ca: „Nici o problemă" sau „Nu-ți face griji. Putem să o facem mâine".

43. Asigură-te că te aude lăudându-l unor colaboratori.

44. Vorbește din experiență și evită să citezi un expert. De exemplu, spune „Mi-ar plăcea să mă asculți până la capăt înainte să-mi răspunzi", în loc de „John Gray crede că ar trebui să mă asculți mai mult...".

45. Nu cita vreun expert pentru a-i spune unui bărbat ce trebuie să facă sau ce trebuie să îmbunătățească, mai ales dacă el nu a cerut acest lucru.

46. Nu-i cere o părere subiectivă despre munca ta. În loc de „Crezi că fac o treabă bună" întreabă-l „Ți-a plăcut raportul ăsta?". Dacă transformi întrebarea într-una mai puțin personală, nu vei pierde puncte.

47. Anunță-l cât va dura întâlnirea cu tine și încearcă să nu-i strici programul stabilit pe ziua respectivă.

48. Dă cât mai puține indicații din poziția de manager. Cu cât îi lași mai multă libertate de decizie, cu atât vei obține mai multe puncte.

49. Ca manager, încearcă să depersonalizezi cât mai mult sarcinile pe care i le dai. De exemplu, poți spune: „Se așteaptă ca ..." sau „Mi s-a spus că trebuie să...", după care treci direct la cerere prin „Vrei să..." sau „Te rog...".

50. Ai grijă să nu pari superioară certându-l.

51. Salută-l dimineața când ajungi la serviciu, înainte să-l întrebi ceva legat de sarcinile lui.

52. Laudă-i reușitele. De exemplu: „Am văzut raportul pe care l-ai scris. E foarte bun."

53. Laudă-l în fața altor colegi.

54. Când un bărbat intră în cameră, ridică-te și strânge-i mâna ca de la egal la egal.

55. Interesează-te de viața lui personală în timpul pauzelor.

56. Treci cu vederea defectele și imperfecțiunile lui.

De exemplu, nu face remarci legate de starea lui de oboseală sau stres. Nu spune pe un ton empatic: „Arăți obosit" sau „Ce ai?".

57. Când nivelul de stres crește, comportă-te ca și cum totul e în regulă. Dacă te îngrijorezi în privința lui, îl poți determina să devină ofensiv. Fii mai relaxată și ai încredere că va reuși.

58. Dacă îți face avansuri sau comentarii cu tentă sexuală, retează-i scurt impulsul, prin stabilirea mai clară a limitelor. Încearcă să nu-i arăți cât de ofensată te simți.

59. Fii atentă la scorurile meciurilor în care joacă echipa lui preferată și felicită-l dacă e cazul. Cu cât e mai importantă victoria, cu atât mai multe puncte vei primi.

60. Propune-i să te plimbe un pic cu noua lui mașină sau măcar privește-i noua achiziție și ai răbdare să vorbească un pic despre ea. Bărbaților le place să se mândrească cu lucrurile lor, așa cum femeilor le place să-și împărtășească secretele.

61. Dacă îl asiști, nu-i sta tot timpul în umbră. Fă-l conștient de rolul pe care îl ai în viața lui prin întrebări de tipul: „Vrei să fac eu...?".

62. Asigură-te că tu ești cea care culege fructele muncii tale și nu le atribui norocului sau sorții. Vei primi un punct pentru că îți recunoști eforturile și multe altele pentru rezultate.

63. Nu te plânge atunci când lucrurile devin dificile. Vei primi puncte pentru rezistență și perseverență.

64. Când este într-o călătorie de afaceri, roagă-i pe cei de la hotel să-l aștepte cu un mesaj care conține orele la care se difuzează cele mai importante meciuri ale zilei, o revistă de afaceri, ziarul sau localizarea unor săli de sport.

65. Amintește-ți ziua lui de naștere și trimite-i o carte

poştală, invită-l la prânz sau organizează-i o petrecere la serviciu.

66. Poţi să te oferi să conduci tu atunci când plecaţi într-o călătorie de afaceri. Nu trebuie să presupui că, pentru că e bărbat, va conduce el. Dacă va conduce el, evită să-i dai indicaţii de pe bancheta din dreapta şi aminteşte-ţi să-i mulţumeşti la sfârşit.

67. Dacă se rătăceşte, nu-i sugera să ceară îndrumări. Ar putea crede că nu ai încredere în el că veţi ajunge.

68. Dacă se rătăceşte, încearcă să vezi partea plină a paharului. Nu spune sau nu te plânge celorlalţi

69. Când te enervezi, opreşte-te din vorbit, ia o gură de aer şi bea un pahar cu apă. El te va respecta mai mult dacă reuşeşti să îţi stăpâneşti furia, pentru că îi vei demonstra că eşti o persoană responsabilă şi nu dai vina pe el pentru ceea ce simţi. Când nu se simte acuzat, este mult mai dornic să asculte ceea ce ai de spus.

70. Nu întreba un bărbat ce simte; mai bine întreabă-l ce gândeşte.

71. Recunoaşte-i meritul de fiecare dată când are dreptate.

72. Când vrei să-i transmiţi un mesaj, fii clară şi concisă. Evită să tot adaugi lucruri şi să spui „Hmm, ce mai trebuia să-ţi spun?" sau „Încă ceva.".

73. Dacă îi laşi mesaje scrise, numerotează ideile şi scrie citeţ.

74. Într-o întâlnire de afaceri cu mulţi participanţi, prezintă-te singură. Astfel, moderatorul discuţiei nu va fi nevoit să-şi amintească numele tuturor.

75. Când prezinţi un bărbat altuia, nu uita să menţionezi reuşitele, experienţa şi rolul lui în companie.

76. Exersează o scurtă descriere a ceea ce faci, a experienţei şi talentelor tale, astfel încât, atunci când eşti nevoită să te prezinţi, să nu îţi ia mai mult de un minut. Vei câştiga puncte dacă eşti scurtă şi la obiect.

77. Când vorbeşti nimicuri, în pauza de masă, ai grijă să spui lucruri care să intereseze măcar un pic pe ceilalţi.

78. În discuţiile mărunte, mai ales dacă tu ai vorbit mai mult, vei putea câştiga nişte puncte printr-o frază de genul: „Mi-a făcut plăcere să discut cu tine".

79. Într-o întâlnire de grup, poţi scoate în evidenţă reuşitele lui, înainte de a-ţi spune punctul de vedere.

80. Dacă într-o întâlnire de grup, contrazici sau eşti atacată, menţine-ţi punctul de vedere, fără a amesteca sentimentele personale în discuţie. Cu cât te superi mai tare, cu atât vei pierde mai multe puncte. Poţi avea un argument mai puternic, care va pierde credibilitate din cauza modului de prezentare.

81. Dacă are poze cu familia pe birou, pune-i câteva întrebări despre ea.

82. Dacă într-o călătorie de afaceri aduce vorba despre familia lui, poţi să-i ceri mai multe detalii şi să-l faci să-ţi arate şi pozele din portofel.

83. Dacă strănută, urează-i „Sănătate". Vei putea însă pierde puncte dacă îi ceri detalii despre răceala lui şi dacă îi vei da sfaturi despre cum trebuie să se îngrijească.

84. Dacă varsă ceva, ia un prosop şi ajută-l să şteargă mizeria. Nu strânge tu totul decât dacă aceasta este datoria ta. În loc de „Lasă că mă ocup eu", poţi spune „Lasă-mă să te ajut".

85. Dacă e răcit, oferă-i nişte şerveţele de nas şi un ceai fierbinte, dar nu-i face sugestii de însănătoşire. De exemplu, nu-i spune: „Dacă nu munceai atât, nu te-ai fi îmbolnăvit".

86. Când un argument devine prea încărcat emoţional, poţi sugera, cu diplomaţie, o pauză. Poţi explica

prin: „Lasă-mă un pic să mă gândesc și putem continua imediat". Încearcă să-ți depășești instinctul de a spune: „Nu este corect" sau „Nu mă asculți".

87. Când povestești ceva în care sunt implicate multe personaje, menționează numele lor des, pentru că altfel nu va putea urmări despre cine e vorba.

88. Când un bărbat îți sugerează aceeași **soluție** la care te-ai gândit și tu, nu-i spune asta într-un mod clar. În acest fel, poți pierde puncte. De asemenea, poți pierde puncte, dacă soluția era evidentă și el a conchis că ai nevoie de ajutor.

89. Ignoră faptul că un bărbat e morocănos și poartă-te de parcă totul e în regulă. Va aprecia că nu ai atras atenția asupra stării proaste în care se găsește.

90. Primești mai multe puncte dacă trebuie să te roage doar o dată să rezolvi o problemă. Cu cât trebuie să te roage mai mult, cu atât vei pierde mai multe puncte. Acest lucru e valabil și pe Marte și pe Venus; diferența e că pe Marte, dacă uiți să faci un lucru mărunt, dar faci unul important, nu pierzi nici un punct.

91. Dacă o femeie a pierdut puncte datorită emotivității excesive, le poate recupera dacă își cere scurt scuze. De exemplu, un „Scuză-mă pentru izbucnire" este suficient. Nu încerca să te justifici sau să dai mai multe detalii, pentru că poți pierde.

92. Fii conștientă de faptul că bărbaților nu le place să le spui ce să facă. Dacă slujba ta impune acest lucru, poți minimaliza tensiunea prin niște fraze pregătitoare ca: „Ai un pic de timp să trecem în revistă niște modificări?" sau „Aș vrea să programăm o întâlnire. Vreau să-ți sugerez niște schimbări".

93. Când împarți sarcinile, fii precisă în legătură cu ceea ce vrei. Vei primi puncte pentru claritate și pentru

compromisurile pe care le faci, dacă este nevoie. Nu vei primi puncte dacă pari nesigură sau dacă ești de acord cu tot ce spune el.

94. Apreciază faptul că bărbaților le place să știe clar ce au de făcut.

95. Când se întoarce dintr-o călătorie, spune-i că i-ai simțit lipsa. „Am avut nevoie de ajutorul tău. Nimeni nu știa ce să facă ...". Asigură-te că nu sună ca un reproș faptul că nu a fost la serviciu.

96. Sărbătorește finalizarea proiectelor, indiferent de importanța lor. Bărbații și femeile apreciază în aceeași măsură faptul că li se recunosc meritele. Poți face certificate sau premii care să menționeze acest lucru.

97. Când un bărbat realizează ceva, oferă-te să-i faci o fotografie cu produsul finit. Cu cât e mai mare peștele, cu atât va aprecia gestul.

98. Dacă într-o discuție telefonică nu îți amintești exact răspunsul, în loc să stai să te gândești la el, mai bine spune simplu: „Nu am acum această informație. Te sun în câteva minute."

99. Poți câștiga puncte dacă îl susții când este în afara „peșterii".

100. Nu-l lăsa să simtă că nu ai încă un răspuns sau o soluție la o problemă. Încearcă să pari întotdeauna încrezătoare. Evită „Nu știu" și folosește în loc: „Încă mă gândesc la asta".

101. Fii mândră de reușitele tale. Poți să atârni pe perete diplome, premii și alte certificate sau poze ale marilor personalități. Dacă el pare interesat, descrie succesul tău pe un ton încrezător.

Această listă rezumă pentru femei majoritatea concepțiilor pe care le descriu în *Marte și Venus la locul de muncă*. Dacă vei revedea această listă din când în când,

poți să înțelegi și să te descurci mai bine în unele situații profesionale. O femeie trebuie să evite toate gesturile care o fac să piardă puncte, ca să fie sigură că va fi apreciată la adevărata ei valoare.

13

Să ne amintim diferențele dintre noi

Studiați și puneți în practică sfaturile pe care le găsiți în această carte oricând simțiți tensiune la locul de muncă. Trebuie doar să recitiți câteva pagini și veți simți cum vă veți deschide către celălalt. Simplul fapt de a conștientiza diferențele va limpezi relațiile dintre noi și ne va ajuta să înțelegem comportamentul colegilor noștri. Astfel, se va face trecerea de la judecăți pripite și prejudecăți la o atmosferă de respect, înțelegere și acceptare. Schimbarea trebuie să vină de la fiecare. Nu încerca să-i schimbi pe ceilalți, ci începe cu tine.

Această carte vă va ajuta să îmbunătățiți comunicarea între voi și colegi și să obțineți rezultate mai bune. Dacă diferențele dintre noi vă vor fi clare, relațiile profesionale vor începe, automat, să aibă un sens. Veți putea să fiți mai toleranți și înțelegători cu ceilalți și cu voi înșivă.

La un alt nivel, aceste sfaturi vă vor determina să faceți alegeri mai bune în modul în care îi tratați pe ceilalți. Trebuie să vă dați seama de pe ce planetă vine colegul sau șeful vostru, ca să vă comportați în modul cel mai potrivit situației în care vă aflați. Asta vă va aduce respectul și încrederea pe care o meritați.

Și, în cele din urmă, locul de muncă va deveni un loc mai bun pentru toți. Dacă reușești să construiești o legătură între cele două lumi, vei deveni un model pentru

colegi. Cu cât mai mulți bărbați și mai multe femei trăiesc în armonie, cu atât locul de muncă va deveni un loc dominat de umanitate și înțelegere.

O viață profesională împlinită nu este de ajuns. Nu se pot obține aceste rezultate dacă viața particulară nu e satisfăcătoare. Trebuie să găsești echilibrul între partea profesională și cea personală dacă vrei să ai o viață plină de succese și împliniri.

Dacă faci din găsirea echilibrului scopul tău în viață și dacă înveți cum să acorzi și cum să câștigi respectul sexului opus, atunci ești bine pregătit și ai motive să fii încrezător că vei avea o viață împlinită din toate punctele de vedere. La fiecare lectură, *Marte și Venus la locul de muncă* nu va face decât să îți redea încrederea și inspirația pentru a continua.

Am văzut personal cum mii de bărbați și femei au avut succes datorită sfaturilor din această carte; se îmbunătățesc deopotrivă comunicarea și cooperarea la locul de muncă. Astfel, situațiile dificile sunt mai ușor de trecut și fiecare poate obține ceea ce își dorește.

Procesul de învățare presupune timp și efort. De aceea, să citiți și să aplicați aceste sfaturi doar o dată, nu e suficient. Deși multe din ideile din *Marte și Venus la locul de muncă* sunt logice, sunt atât de evidente încât uităm să le punem în aplicare. Când le recitești îți dai seama cât de mult ai uitat.

Când bărbații sunt stresați, reacționează, gândesc și răspund conform instinctelor marțiene, instincte care sunt folositoare pe Marte, dar inutile pe Venus. Evident, aceste reacții pot fi stăpânite, dar e nevoie de mult exercițiu.

Aplicarea acestor sfaturi seamănă cu primele lecții de schi. Când cobori o pantă, trebuie să te apleci în față ca să poți lua curbe, însă instinctul îți spune să te apleci în spate.

Această reacție va fi învinsă după câteva ore de practică. La fel și cu relațiile umane; înveți treptat să îți domini instinctele, până când noile atitudini vor deveni naturale.

Ca să aveți succes la locul de muncă, trebuie să vă comportați diferit, în funcție de situație. Câteodată, trebuie să vă adaptați modului de a acționa de pe cealaltă planetă, altădată puteți fi înțeleși fără nici o problemă. Această adaptare necesită flexibilitate și stabilitate. Când vei începe să aplici informațiile din această carte, vei putea face foarte ușor, aproape automat, trecerea de pe o planetă pe alta.

E timpul ca lucrurile să se schimbe la locul de muncă. Bărbații și femeile sunt nevoiți tot mai mult să lucreze în echipă și să găsească resursele unui nou mod de interacțiune dominată de respect și susținere reciprocă. Povestiți despre această carte prietenilor, șefilor și colegilor voștri, dar folosiți un ton prietenos și respectuos. Insinuarea că ar avea nevoie de ea poate fi privită ca o insultă.

Dă-i unui bărbat cartea și roagă-l să sublinieze lucrurile pe care el le consideră adevărate despre relația femeilor cu bărbații. Roagă-l să citească lista cu cele 101 de moduri în care o femeie poate atrage simpatia unui bărbat și întreabă-l care dintre ele sunt adevărate în cazul lui. Astfel, în loc să insinuezi că și el ar avea nevoie să citească această carte, poți să lași impresia că vrei doar să înțelegi mai bine bărbații. O dată ce-i pică în mână, depinde de el dacă vrea să o citească în întregime.

Viitorul este în mâinile voastre. Mulțumesc că mi-ați permis să fac o schimbare în viața voastră. Sper că veți avea o experiență profesională plină de succese și reușite personale. Vă mulțumesc pentru eforturile pe care le faceți și țineți minte că fiecare pas ne va aduce pe toți mai aproape de idealul unei lumi pașnice, drepte și cu șanse pentru toți.

Editura VREMEA

Adresa poştală:
Str. Constantin Daniel, nr. 14
010631, Bucureşti, sector 1

Redacţia:
Piaţa Naţiunilor Unite, nr. 3-5,
bl. A, et. 5, ap.40
telefon 335.81.31
fax 311.02.19
e-mail office@edituravremea.ro
www.edituravremea.ro

Tiparul executat la Multiprint – Iaşi
Coli tipar: 17,5
Hârtie offset A, 70 gr./m^2, format 16/84/54